Кировское областное государственное общеобразовательное

автономное учреждение «Средняя школа г. Лузы

Исследовательская работа:

ПО ТЕМЕ:

***«Влияние пения на организм человека»***

Работу выполнила:

**Соболева Валерия Александровна,**

учащаяся 9 «А» класса

КОГОАУ СШ г. Лузы

Руководитель:

**Амосова Людмила Вячеславовна,**

учитель музыки, директор

Луза 2019

**Содержание**

1. Введение……………………………………………….……………….2
2. Основная часть.

2.1. Влияние пения на организм человека…………………….….…..3

2.2. Влияние звука на человеческий организм……………………….4

2.3. Пение и наши внутренние органы………………………………..5

2.4. Пение и органы дыхания………………………………………….6

2.5. Пение и лёгкая форма заикания………………….……………….7

2.6. Пение и депрессия…………………………………………………8

3. Исследовательская работа. Определение влияния пения на здоровье и психофизическое состояние обучающихся………………………………….9

4. Заключение……………………………………………………….…….10

5. Список литературы………………………………………….…………12

6. Памятка………………………………………………………………….13

**Введение.**

***«Лучшим упражнением для сохранения***

***здоровья является пение»***

***Великий Авиценна***

***"Кто много поет, того хворь не берет!"***

***Народная мудрость***

Нужно ли объяснять, что такое песня?

Ведь это знает каждый, и у каждого есть свои любимые песни. С детства и до старости человек «с песней шагает по жизни».

Огромный мир мыслей, чувств, образов заключен в этом самом простом и доступном музыкальном жанре.

Человек поет, когда ему весело или грустно, и не важно порой, есть у него голос или нет, у него поет душа!

**Актуальность.** Наш современный мир так наполнен проблемами и заботами, что люди реже стали собираться как в старину на посиделки, чтобы пообщаться и, конечно петь песни.

Вместо этого мы можем учиться пению в музыкальных школах, домах культуры, центрах дополнительного образования, училищах, институтах, участвовать в различных вокальных конкурсах, а развитие электронной техники дало возможность человеку даже дома устраивать целый эстрадный концерт благодаря караоке.

Наверное, каждый человек любит петь или пытается петь. Но мало кто знает, что правильное красивое пение имеет не только эстетический, но и физиологический оздоровительный эффект.

Меня заинтересовала статья в одном из журналов, в котором говорилось о том, что пение использовалось в древней медицине для лечения различных заболеваний. Например,

- австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов,

- в КНР используется идущий от древних традиций даосской медицины метод вокального вибромассажа, заключающийся в пропевании отдельных гласных звуков с целью оздоровления тех или иных систем организма. Вокальный вибромассаж в несколько модифицированном виде предстал в прошлом веке в практике итальянского вокального исполнителя и педагога А.Барреры.  
Я сама очень люблю слушать музыку и подпевать исполнителю, и таким образом решила рассмотреть вопрос влияние занятия пением на организм человека.

Это позволило определить **цель** ***данного иссл***едования: действительно ли пение влияет на организм человека.

Для реализации поставленной ***цели***определен круг**задач**:

-изучить научно-популярную литературу;

-определить влияние пения на человеческий организм;

-определить влияние дыхания на здоровье человека;

***Предмет исследования:*** влияние пения на организм человека.

***Объект исследования:*** обучающиеся 5-7 классов КОГОАУ СШ г. Лузы

**Практическая значимость.**  
       Материалы данного исследования могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами вокала. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны учителям, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье и любит музыку.

***Методы исследования:***

* изучение научно-популярной и специальной литературы;
* метод наблюдения;
* метод тестирования;

**Гипотеза**

Предполагается, что систематические и целенаправленные занятия певческим искусством будут способствовать лечебному воздействию на организм человека и повышению его самооценки.

Моя работа состоит из 3 частей: вступления, в котором обосновывается актуальность выбора темы, основной части и заключения.

2.**Основная часть.**

**2.1. Влияние пения на организм человека.**

Изучив специальную литературу, я выяснила, что слово "вокал" происходит от итальянского "воче", то есть голос. Однако сам голос, по сути, является всего лишь инструментом, в то время как искусство пения гораздо сложнее и шире одного звуковедения.

Искусство пения рисует в нашем воображении определенные образы, отражает наши эмоциональные состояния. В процессе пения принимает участие не только звук, но и что не менее важно - осмысленное слово

Вокал, кроме всего прочего, это ведь еще и просто хорошее дыхание, что в свою очередь означает отличную работу всех внутренних органов человека. Поэтому занятия пением, даже на любительском уровне, оздоравливают наш организм.

Музыкальные педагоги и ученые-медики давно заметили воздействие на человека пение, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Умело подобранная музыка оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической перестройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно.

А ученые-исследователи Франкфуртского университета пришли к выводу, что пение защищает верхние дыхательные пути от инфекций и стимулирует производство антител организмом.

Кроме того, у людей, которые регулярно занимаются пением, улучшается снабжение органов кислородом, что стимулирует кровообращение и повышает тонус.  
Когда человек поет, у него уменьшается частота сердцебиения и артериальное давление.

Пение снимает напряжение и боль, поэтому в нью-йоркских больницах с его помощью облегчают как психологические, так и физиологические страдания пациентов.

Профессией долгожителей называет Сергей Ваганович Шушарджан профессию певцов. Он создал Институт медицины и **музыкотерапии**. Исследования его показывают, что пение стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.  
Занимаясь проблемами поддержания здоровья и самосовершенствования людей, он говорит: «Пойте, друзья, на здоровье!».

**Строевые песни** и их исполнение в армии являются одним основных методов сплочения и воспитания воинского коллектива. Известно много песен которые поднимали боевой дух в боях Великой Отечественной Войны. Нет такого солдата который бы не знал слов строевой песни своего подразделения. И по словам выпускников нашей школы, которые сегодня являются курсантами военных академий: строевые песни, которые до сих пор исполняются в современной армии, исполняют по несколько раз в день: когда идут на прием пищи и после, при передвижении в составе подразделения, при убытии на занятия, на вечерней прогулке а так же на строевых смотрах и занятиях по строевой подготовке.

 Евровидение покорилось зажигательному коллективу поющих бабушек. Застольные песни все реже можно услышать под Новый год или в городских дворах. Но в нашем городе эта традиция еще жива и нас, жителей Лузского района радуют своим исполнением народный хор ветеранов «Надежда», народный фольклорный ансамбль «Светёлка», ансамбль народной песни «Ещё не вечер», ансамбль народного хора «Грёзы».

Певцы утверждают, что у них лучше работают легкие, они чувствуют себя более энергичными и уверенными, спокойными и жизнерадостными.

Кроме того, у людей, занимающихся пением, голос дольше остается молодым.

**2.2. Влияние звука на человеческий организм**.

Человеческий голосовой аппарат – необычный музыкальный инструмент: ничто не может сравниться с ним по богатству тембра и тонкости выражения музыкальных оттенков. Но главное – это «говорящий» музыкальный инструмент. Если слово адресуется к сознанию человека, то тембр голоса – непосредственно к его чувствам. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15–20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Этот своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Рост школьных неврозов, характеризующихся потерей интереса к учебе, общей апатией или раздражительностью и агрессивностью, повышенной тягой к алкоголю, табака курению и наркомании, заставляет искать возможные пути преодоления негативных последствий стрессогенных факторов общественной жизни. Одним из таких путей является арт-терапия (лечение искусством), представляющая собой целый комплекс методов и приемов вовлечения учащихся в различные виды деятельности, в том числе и пение, благодаря которым удается заблокировать, погасить, переключить зоны отрицательных переживаний мозга и наполнить сознание положительно окрашенными чувствами и мыслями.

В своей книге “Здоровье по нотам” С.В.Шушарджан приводит примеры современных научных исследователей о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков.

Так, звук **“а - а”** массирует глотку, гортань, щитовидную железу;

звук **“о - о”**оздоровляет среднюю часть груди;

звук **“о - и - о - и”** массирует сердце;

звук **“и - э - и”** воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции;

звук **“а - у - э - и”**помогает всему организму в целом.

(Каждый звук произносится 3 - 4 раза). Очень сходное воздействие производят на организм и отдельные музыкальные произведения.

Метод воздействия звуковых вибраций, которые гармонируют с внутренними процессами в организме человека, с древних времен практикуется целителями Востока. Они говорят: пойте, чтобы быть здоровыми. Лечить можно не только словом, но и музыкой, пением и даже протяжным многократным произнесением с улыбкой некоторых звуков. Например:

“гон” - звук селезёнки,

“шэн” - звук легких,

“гуо” - звук печени,

“чэн” - звук сердца,

“ю” - звук почек,

“дон"- звук желудка.

С помощью звуков «у-о-а-ф-с» можно помочь вылечиться от бронхиальной астмы, бронхита, болезней легких.

Правильное использование звука «з» активизирует мозг, нормализует функции почек, глаз, носа, ушей.

Звук «э» активизирует железы внутренней секреции, действует на мозг, органы головы, способствует усвоению железа.

Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует ЦНС, стимулирует мыслительную деятельность, ослабляет нагрузку на работающие звенья, увеличивает работоспособность человека.

Любой вид занятий музыкой благотворно действует на осанку. Учитель никогда не начнёт занятий, пока не добьётся, чтобы ученик принял правильное положение тела и расслабился. На протяжение всего урока он будет следить за осанкой. Урок в 45 минут превращается в отличную тренировку.

* 1. **Пение и наши внутренние органы.**

Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируя печень и предотвращая  застой желчи. В то же время улучшается работа органовбрюшной полости и кишечника. Воспроизведение некоторых гласныхзаставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков.

 Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звуко- терапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

Гласные.

“А” помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхниедоли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщениемтканей кислородом.

“И”помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О”лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У”улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовыесвязки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, железвнутренней секреции.

Звукосочетания.

“ОМ” помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланстело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергетики.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать. Обязательно следует обращать внимание с какой интенсивностью пропеваются звуки.  Если протекает сердечно – сосудистое заболевание, то не следует делать упражнение слишком интенсивно, если необходима терапия органов брюшной полости- наоборот, чем интенсивнее, тем лучше.

* 1. **Пение и органы дыхания.**

Искусство пения это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких.

При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идетперевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов.

Есть методики лечениябронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей  музыки были случаи полного прекращения у больного детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе бронхиальная астма врачи прямиком направляют ребёнка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Полное вокальное дыхание очень сходно дыхательной гимнастике йогов и несет такую же пользу:

• защищает от заболеваний дыхательных органов, избавляет от насморков, простуд, кашлей, бронхитов и т.п.;

• насыщает кровь кислородом, а значит и очищает ее;

• помогает нормально работать желудку и печени, (сокращения диафрагмы вместе с ритмичным движением легких «делает» легкий массаж внутренним органам);

• восстанавливает работу организма, поэтому толстый – худеет, а слишком худой – поправляется.

* 1. **Пение и легкая форма заикания.**

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Те люд, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением.

Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. Уже доказано, что лёгкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пением регулярно. Во всём мире с помощью пения детей успешно лечат от лёгкой формы заикания.

2.6.**Пение и депрессия.**

Положительное действие пения на человека использовалось нашими предками для излечения с самыми разнообразными заболеваниями. Известно давно, что пение – испокон веков использовалось для лечения душевных недугов.

Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных расстройств.

 На Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни пением.

В Древней Греции с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В древности люди интуитивно угадывали наличии в пении большой оздоровительной силы, но не могли научно обосновать этот факт.

Петь в любом случае полезно, даже если человек считает, что у него нет ни голоса, ни слуха.

 Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия стрессов внутреннего напряжения. Занятие пением способствует психическому развитию и укреплению нервной системы.

Пение – отличный способ снятия стрессов.

1. **Определение влияния пения на здоровье и психофизическое**

**состояние обучающихся**

Изучив теоретический материал по теме своего проекта, я перешла к практической части исследования.

**На первом этапе** я решила провести среди обучающихся 5-7 классов анкетирование с целью узнать, нравится ли ребятам петь и знают ли они о пользе пения. Я составила анкету и предложила ребятам ответить на следующие вопросы:

− Любишь ли ты петь? (да, нет, не знаю)

- Как часто ты поёшь?(не пою, только на уроках музыки, часто пою)

- с кем ты любишь петь песни?(с друзьями, один, не люблю петь)

− В какой обстановке (ситуации) тебе нравится петь?(дома, на улице, в караоке)

− Что ты испытываешь (чувствуешь), когда поёшь?(положительные эмоции, отрицательные эмоции, ничего)

− Какие по характеру песни тебе нравится петь

- Часто ли ты болеешь? (не болею, редко, часто)

− Как ты думаешь, влияет ли пение на твоё здоровье? Поясни свой ответ

Мной было опрошено 25 обучающихся 5-7 классов. Ответы были разные. Я их проанализировала и пришла к следующим результатам:

Большинство ребят ответили, что любят петь и поют с удовольствием дома и в школе, на уроках музыки, на праздниках и на улице, с друзьями и самостоятельно.

Но были ребята, которые ответили, что петь не любят или поют редко. Эти ответы меня удивили и озадачили.

Интересно, что большему количеству ребят нравится петь веселые и современные песни.

Причём мальчики отдают предпочтение военным песням, песням в стиле рэп, рок, хип-хоп, а девочкам нравятся песни современные, про любовь.

Пояснение ответа на последний вопрос анкеты (Влияет ли пение на твоё здоровье? Каким образом?) вызвал у многих ребят затруднение.

Большинство ребят догадываются, что пение полезно для здоровья, но не знают, какое именно благотворное влияние оно оказывает на организм. Проанализировав ответы, я пришла к выводу о том, что большинство ребят не знают о пользе пения. Я решила, что необходимо поделиться своими познаниями и рассказать о положительном влиянии пения на здоровье.

Чтобы заинтересовать своей информацией одноклассников и других обучающихся школы, я создала рекламную памятку «Пойте на здоровье!» (Приложение)

Изучив данную тему, я пришла к следующим выводам:

* Пение – самое безопасное профилактическое средство, не вызывает никаких побочных явлений и негативных последствий.
* Пение показано всем без исключения, и взрослым, и детям.
* Пение доступно каждому.
* Петь в любом случае полезно для здоровья, даже если нет ни голоса, ни слуха.
* Пение помогает снять внутреннее напряжение .
* Пение является мощным средством для самовыражения.

**Гипотеза,** выдвинутая мной, что если систематически и целенаправленно заниматься певческим искусством – это будет способствовать лечебному воздействию на организм человека, повышению его самооценки **оказалась верной.**

**Заключение**

Из всего сказанного можно сделать вывод, что пение воздействует на человека, создает определенные эмоциональные переживания, оказывающие влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

Умело подобранная музыка оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека. Часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Этот своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Большое значение для здоровья имеет дыхание, которое благотворно сказывается на работе сердечной мышцы. Дыхание – «фундамент» пения.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней.

Пение стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.

И самое главное, петь и оздоравливать свой организм, проводить профилактику простудных и других заболеваний могут все, и в любое удобное время, например, музыкальная физминутка на уроках не только младших классов, но и среднего и старшего звена.

Проведенное мною исследование доказывает, что пение эффективно влияет на здоровье и психофизическое самочувствие участников группы, являясь профилактическим средством простудных заболеваний.

Подтверждая народную пословицу «Кто много поет, того хворь не берет».

­­­­­И я хочу пожелать всем: «Пойте, друзья, на здоровье!»

**Список литературы:**

1. Асафьев Б.В., Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании /под ред. Орлова С.М./, 2 издание. - М., Музыка, 1973.
2. Абелян Л. М. Как Рыжик научился петь. «Советский композитор». 1989.
3. Венгрус Л.А., Начальное интенсивное хоровое пение. - С-Пб, Музыка, 2000.
4. Гурджиев И., http://crossworlds.ru/muzika.php - [**crossworlds.ru**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fcrossworlds.ru), 2006
5. «Детский голос» - Экспериментальные исследования под редакцией В.Н. Шацкой. Издательство «Педагогика», Москва, 1970 г
6. В. П. Искусство резонансного пения. М., 2002. Лобанова Е. А. Здоровье сберегающие технологии на уроках музыки // Образование в современной школе. 2005. № 9. С.44-57.
7. Мещеркина В. Д., Власовец Н. А. Особенности влияния пения на состояние здоровья человека // Юный ученый. — 2017. — №2.2.
8. «Развитие детского голоса» ред. В.Н. Шацкой - Москва, 1963 г.
9. Стулова Г.П., «Развитие детского голоса в процессе обучения пению», Москва, издательство «Прометей» МПГУ им. В.И. Ленина, 1992 г.
10. Струве Г.А., «Школьный хор», Москва, Просвещение, 1981 г.
11. Суязова Г. А. Мир вокального искусства. Волгоград, «Учитель». 2007. Леонова И. Б.
12. Теплов Б.М., Психология музыкальных способностей. - М., АПН НИИ Психологии, 1947.
13. Юргитуте А.А., Лечебное воздействие музыки: история, применение, перспектива. - Вильнюс, ВГК 2005 г.

Приложение

Памятка

**Пойте на здоровье!!!**

1. Пение сообщает телу "правильные" вибрации, что поднимает наш жизненный тонус;
2. во время пения в мозгу человека вырабатываются особые химические вещества, которые помогают нам ощутить покой и радость;
3. пение улучшает кровообращение, что благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, а значит, значительно повышает местный иммунитет (проще говоря, мы реже простужаемся);
4. улучшение кровоснабжения при пении ведёт к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация;
5. (внимание, девушки!) улучшение кровоснабжения головы в целом омолаживает организм, улучшается состояние кожи;
6. пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно уменьшает число обострений;
7. при регулярных занятиях вокалом в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, которые являются признаками хорошего иммунитета;
8. в настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию;
9. пение применяется даже при борьбе с лишним весом: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни.

Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы 5 минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям.

**Произведения для «Музыкальной аптечки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Желаемое действие** | **Рекомендуемое музыкальное произведение** |
| Снятие нервного напряжения | П.И. Чайковский. «Июнь. Баркарола» из цикла «Времена года; «Сентиментальный вальс». Ж. Бизе. «Пастораль». «Старинная песенка». К. Сен-Санс. «Лебедь» из сюиты «Карнавал животных». К.В. Глюк. «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика». Д. Шостакович. «Романс» из кинофильма «Овод». К.Дебюсси. «Лунный свет». |
| Снятие депрессивного состояния | Ф. Шуберт. Песня «Аве Мария». В.А. Моцарт. «Рондо в турецком стиле». Ж. Бизе. «Хабанера» из оперы «Кармен». |
| Снятие головной боли и мигрени. | М. Огиньский. Полонез «Прощание с Родиной». Ф. Мендельсон. «Весенняя песня». А. Дворжак. «Юмореска». |
| Повышение общего тонуса | П. И. Чайковский. Вальс из серенады для струнного оркестра. В.А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада». Ж. Бизе. Увертюра к опере «Кармен»; Увертюра к опере «Свадьба Фигаро». |
| Расслабление, успокоение | Н.А. Римский-Корсаков. Песня индийского гостя (без слов) из оперы «Садко». Э. Григ. «Утро» из музыки к драме «Пер Гюнт». |
| Улучшение пищеварения | Мелодичная музыка В.А. Моцарта. Фортепианные концерты Ф. Листа. |
| Стимулирование творческого мышления | Фортепианная музыка  А.Н.  Скрябина, Ф. Шопена. Симфоническая и фортепианная музыка С. С Прокофьева. Музыка И.С. Баха. |
| От хронической усталости | Э. Григ «Утро». М. П. Мусоргский. « Рассвет на Москве-реке» из оперы «Хованщина». П.И. Чайковский. Фортепианный цикл «Времена года». Песни: «Вечерний звон», «Русское поле». |
| Для общего успокоения | Л. Бетховен. Симфония № 6, 2 часть. И. Брамс. «Колыбельная». К. Дебюсси. «Свет луны» |