Приложение 4.

**Пакет программ музыкальных композиций для регуляции психоэмоционального состояния:**

**1. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности:**

Ф.Ф.Шопен "Мазурка, "Прелюдии",И.Штраус "Вальсы", Ан.Рубинштейн "Мелодии".

**2.Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности к прекрасному миру природы**:

И.С.Бах "Контата 2", Л.в.Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

**3.Для общего успокоения, удовлетворения**:

Л.в.Бетховен "Симфония  6", часть 2, И.Брамс "Колыбельная", Ф.П.Шуберт "Аве Мария", Ф.Ф.Шопен "Ноктюрн соль-минор", А.К.Дебюсси "Свет луны".

**4.Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми**: И.С.Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21", Б.В.Я.Барток "Соната для фортепиано, ''Квартет 5, А.Брукнер "Месса ля-минор".

**5.Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:** В**.**А**.**Моцарт "Дон Жуан", Ф.Лист "Венгерская рапсодия" 1, А.И.Хачатурян "Сюита Маскарад".

**6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:** П.И.Чайковский "Шестая симфония", 3 часть, Л.в.Бетховен "Увертюра Эдмонд", Ф.Ф.Шопен "Прелюдия 1, опус 28", Ф.Лист "Венгерская рапсодия" 2.

**7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей**:

И.С.Бах "Итальянский концерт", Ф.И.Гайдн "Симфония".