

Консультация для родителей «Песня перед сном»

«Чтобы полюбить музыку,
надо, прежде всего её слушать».

Дмитрий Шостакович

Музыка лечит, музыка успокаивает, музыка поднимает настроение. О влиянии музыки на душу и тело человека знали еще древние. Наши далекие предки, создавали музыкальные инструменты и с их помощью, находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.

Воздействие музыки на развитие и состояние детей впервые в нашей стране стал исследовать в начале XX столетия психоневролог Бехтерев. Он обнаружил, что музыка не только развивает и успокаивает детей, но и способствует их выздоровлению и сохранению здоровья. На этих исследованиях основывается, например, применяющаяся в педиатрии музыкотерапия. Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность своего поведения свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. **Ребенок дошкольного возраста должен спать от 12 до 14 часов в сутки.** Бытует мнение, что ничего страшного нет в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры взрослых. Это серьезное заблуждение. Специальные исследования показали, что в такой обстановке не может быть глубокого сна, а следовательно, нервная система ребенка не получает полноценного отдыха. При наличии шума, посторонних звуков мозг ребенка «считывает» информацию и фазы глубокого сна не наступает. Ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит.

Во время сна нормализуются обменные процессы в организме человека, а специалисты в области психологии и психиатрии отмечают, что полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства. Во сне включаются все резервные силы ребенка и организм самостоятельно ищет пути оздоровления. Происходит так называемая «чистка». Кроме того, мозг ребенка «отправляет» в память всю информацию, полученную в первой половине дня. Освобождается место для новой информации, которую малыш усвоит во время ночного сна.

Уже в утробе матери малыш слышит звуки извне. Спокойная, гармоничная музыка благоприятно влияет на состояние будущей матери и на развитие плода, помогает еще не родившемуся малышу расти здоровым и спокойным. Как установил французский врач А. Томатис, она даже повышает интеллект ребенка и прививает ему интерес к музыке на самом раннем этапе развития. **Ну а уже родившемуся ребенку музыка просто необходима для полного гармонического развития.** Она развивает органы чувств ребенка, чувство ритма, память, внимание, творческое мышление. Подрастая малыш учится с помощью музыки совершать и имитировать ритмические движения, она улучшает его моторику и координацию

движений. **Музыка поможет вам успокоить малыша, укачает его перед сном.**

Детишки, регулярно слушающие тихую, успокаивающую музыку, растут более спокойными и лучше спят. Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач.

Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре малыш будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет намного проще.

Влияние музыкотерапии на человека доказано давно, но укладывая своего малыша спать, мы даже не догадываемся, насколько полезна музыка для сна детям. В зависимости от выбранной композиции может развиваться эмоциональный фон малыша, его психика и даже музыкальный вкус.

Венгерские ученые провели целое исследование пытаясь разобраться, как музыка влияет на спящих детей. В ходе этого исследования было выявлено, что дети, у которых такая музыкотерапия проходила регулярно, процесс развития проходил намного быстрее.

Классическая музыка для детей перед сном поможет быстро и спокойно уснуть. Это важно для их эмоционального развития. Кроме того, **спокойные и мелодичные произведения избавят от стресса и помогут ребенку расслабиться.** Прослушивание разных мелодий помогает умственному развитию детей. Регулярная музыкотерапия полезна для быстрого усвоения полученной информации. Музыка перед сном ускорит развитие речи, а в будущем малыш будет легче изучать точные науки. Спокойные мелодии помогают в концентрации внимания.

Французский врач-исследователь Томатис особенно рекомендовал произведения Моцарта, так как тональный звуковой ряд у Моцарта близок к тембральным окраскам человеческого голоса. Кроме того, Моцарт использовал в своих сочинениях переходы громкости звука, совпадающие с биоритмами в полушариях головного мозга. Томатис обнаружил, что дети, слушающие до трехлетнего возраста Моцарта, становятся умнее. Этот эффект он назвал Моцарт-эффектом. А в американском штате Джорджия даже были выделены средства на покупку дисков серии «*Моцарт-эффект*» для каждого новорожденного.

Для успокоения малыша нужно выбирать музыкальные произведения в медленном темпе («*анданте*», «*адажио*»). Например, это могут быть вторые части классических сонат или инструментальных концертов. Кроме Моцарта, рекомендуется музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайковского. Например, вы можете включить малышке вторую часть «*Маленькой ночной серенады*» Моцарта, «*Аве Мария*» Шуберта, вторые части фортепианных сонат Бетховена, «*Зиму*» из «*Времен года*» Вивальди, дуэт Лизы и Полины из «*Пиковой дамы*» Чайковского, «*Лебедь*» Сен-Санса или «*Жаворонок*» Глинки.

Наоборот, беспокойство и тревогу могут вызвать у малыша орган или классические произведения в минорном ключе, поэтому их стоит избегать.

Вы можете купить диски с традиционной классической музыкой или классикой, аранжированной специально для малышек (где в ансамбле инструментов присутствуют колокольчики). Вы увидите по реакции своего ребенка, какой вариант ему больше понравится. Используйте записи классической музыки на фоне звуков природы — шума прибоя, звуков леса и т. д. Эти аудиокассеты так и называются: «Малыш у моря», «Малыш у реки», «Малыш в лесу».

Кроме колыбельных, детей хорошо успокаивают также протяжные народные песни, такие как «Ой, мороз, мороз» или «Уральская рябинушка».

Один из лучших способов укачать ребенка — это спокойная, мелодичная музыка. Она не только успокаивает ребятишек, но и способствует их физическому, психическому и умственному развитию. Музыка должна звучать тихо. Используя одно и то же произведение вырабатывается рефлекс засыпания.

Необходимо знать некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

- Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т. к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.

- Музыка следует слушать негромко, примерно так, как вы разговариваете с ребенком, это самое оптимальное прослушивание.

- При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраиваются под ритм музыки, поэтому вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.

Помните: Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы "зомбирует" ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию.

Многие дети, которые с раннего возраста слушают различные произведения, в период взросления больше тянутся к творческим профессиям. Это не значит, что эти дети станут музыкантами-виртуозами, но найти цель в жизни будет на много проще. Кроме того, развивается чувство стиля, музыкальный вкус и ощущение прекрасного.