



Влияние музыки на сон ребенка

*Составитель - воспитатель
МДОУ «Детский сад №6»
г. Ярославль, Брусницина М.А.*

Звуки присутствуют в нашей жизни постоянно, и мы редко можем насладиться тишиной. Но если знать о полезных звуках и их влиянии на нас, то можно повысить качество своей жизни, обеспечить себе крепкий сон, комфортную работу и просто радоваться жизни, не обращая внимание на раздражающий шум.

Уже неоднократно доказано, что произведения классиков действительно имеют сильное влияние на человеческий мозг. А для детей это означает активное формирование нейронных сетей и, поэтому, эффективно помогает умственному развитию ребенка. Периодически нужно включать малышам и ритмичную современную музыку, которая повысит их двигательную активность, однако перед сном дети должны слушать исключительно спокойную музыку и колыбельные композиции. Детям рекомендуется включать классическую музыку таких композиторов, как Вольфганг Амадей Моцарт, Антонио Лучо Вивальди, Франц Петер Шуберт, Петр Ильич Чайковский.

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения.

Благоприятное влияние оказывают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Среди произведений классиков стоит отметить: Ф. Шопен «Ноктюрн соль-минор», А.К. Дебюсси «Свет луны», Л. Бетховен «Симфония №6» часть 2, И. Брамс «Колыбельная», Ф.П. Шуберт «Аве Мария».

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна.

Предпочтительна музыка с медленным темпом и четким ритмом. Среди произведений классиков стоит отметить: Я. Сибелиус «Грустный вальс», Р. Шуман «Грезы», К.В. Глюк «Мелодия», П.И. Чайковский «Танец феи Драже», «Утро».

Если вы не пробовали раньше, то обязательно испытайте благотворное и усыпляющее влияние на ребенка музыки "Белый шум". Именно такие звуки слышит ребенок, обитая еще в животе у мамы. Ребенок засыпает в первые 1-7 минут прослушивания, правда чаще в первую минуту, как говорят удивленные и счастливые матери. Кстати, взрослым "Белый шум" тоже по вкусу - он помогает концентрации и релаксации, полезен во время медитации. Более подробную информацию вы можете найти на следующих сайтах : <https://белыйшум.пф>, <http://howfinder.ru/article/kak-belyy-shum-vliyaet-na-cheloveka-i-ego-zdorove>.

Колыбельные песенки «старый добрый метод» музыкального воспитания, который нам передали еще наши бабушки. Когда мама поет песенку ребенку – это один из наиболее запоминающихся моментов детства! При этом ребенок не только успокаивается и засыпает, но и развивается слух, ощущение ритма. Слушая мамин

или папины напевы, ребенок не просто поглощает родительскую любовь, но и всесторонне развивается. Многие родители переживают из-за того, что их вокальные данные и отсутствие музыкального слуха могут негативно повлиять на музыкальное развитие ребенка. Это миф! Для ребенка очень важно, чтобы мать пела, а качество пения в этот период развития детей практически не суть важно. Пусть со временем малыш напевает песенку неправильно, но напевает! Если он смог повторить неправильную мелодию, будьте уверены – он повторит и правильную!



Музыка — помощь в воспитании. Если ребенок быстро возбудимый, беспокойный, нервный, то спокойная медленная музыка будет его успокаивать. Никогда не давайте слушать малышам музыку через наушники, если не желаете травмировать его слух и даже нервную систему. Живое пение и общение всегда лучше, чем запись.

Существует несколько правил прослушивания музыки:

- **Источник звучания** музыки следует располагать на расстоянии не менее одного метра от ребенка;
- Звучание не должно превышать **громкости разговорной речи**;
- Наилучшая **длительность** прослушивания составляет 15-30 минут в количестве *1-2 раза в день*.

Литературные источники:

1. <http://pro-rebenka.ru/kak-ulozhit-rebenka-spat/121-vlijanie-muzyki-na-razvitie-i-son-rebenka.html>
2. <http://rebenkoved.ru/razvivayushhij-dosug/muzykalnye-kompozitsii-dlya-zdorovogo-sna-rebenka.html>
3. <https://habr.com/company/audiomania/blog/401903/>
4. <http://kruchinskaya.com/zvuki-muzyki-kak-klassika-vliyaet-na-rebenka/>
5. http://ivona.bigmir.net/deti/to_three/309118-Chto-doktor-Komarovskij-nazyvaet-vragami-detskogo-sna
6. <https://www.mstrana.ru/stati/pro-igry-i-igrushki/zvuki-prirody-dlja-sna-muzyka>
7. <http://rusplt.ru/health/bessonitsa-prihodit-k-nam-iz-detstva-19836.html>