

**Консультация для родителей**

**Тема:** *«Влияние музыки на сон ребенка»*

Музыка – это особый мир, обладающий яркими красками, волшебными мелодиями и приятными тонами. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и положительно влияет на общее состояние нервной системы. Укладывая своего ребенка спать, вы даже не догадываетесь, насколько полезна музыка для сна детям. Успокаивающая и негромкая музыка способна расслабить и успокоить любого ребенка. Совсем не обязательно включать музыку непосредственно перед сном: даже за 1-1,5 часа до отдыха прослушивание специальных релаксирующих мелодий пойдет ребенку на пользу, подготовит и расположит его ко сну.

Какую музыку рекомендуется включать детям перед сном и как это делать правильно?

Предпочтение лучше отдавать колыбельным и классическим произведениям (см. приложение), например:

*«Спать пора.  
Наступает ночка.  
Ты устал (а), сыночек (дочка).  
Ножки бегали с утра,  
Глазкам спать давно пора.  
Ждет тебя кроватка.  
Спи, сыночек (дочурка), сладко!»*

Очень важно, напевая колыбельную песню, называть имя ребенка – так он познает себя, свое имя. Благодаря использованию ласковых слов в колыбельных, закладывается речевой фундамент ребенка, накапливается словарный запас и развивается фонетический слух. И неважно, умеет мама петь или нет – песня самого родного человека гораздо лучше, чем аудиозапись.

Классическая музыка оказывает колоссальное влияние на развитие ребенка. Она способна не только успокоить, но и развивать внимание, память, творческие способности, коммуникабельность, внутренний потенциал ребенка. Для спокойного сна ребенка рекомендуется выбирать произведения Моцарта, Вивальди, Шуберта, Глинки. В его произведениях переходы уровней громкости совпадают с биоритмами головного мозга детей, а тональность звукового ряда очень схожа с тональностью человеческого голоса.

**Как правильно выбрать музыку для сна?**

1. Мелодия для детского отдыха должна быть тихой и спокойной, без резких звучаний. Предпочтение лучше отдать произведениям, в которых участвует не больше трех музыкальных инструментов.
2. Откажитесь от мелодий, в которых используются частые перепады громкости или ритма. Чрезмерная оживленность мелодии способствует эмоциональному перевозбуждению.
3. Выбирая колыбельные песни в качестве успокаивающей музыки, доверьтесь знакомым и проверенным текстам.
4. Прослушивание колыбельных и инструментальных композиций можно разнообразить звуками природы (шум дождя или деревьев, журчание ручья, шелест листьев), пением птиц.
5. Музыку в записи лучше заменить живым пением или игрой на акустических инструментах.
6. Прежде чем включить музыкальное произведение ребенку, его необходимо прослушать самому.
7. Отдавайте предпочтение качественным музыкальным записям без посторонних шумов, скрипов и прочих звуковых помех.

**Как слушать успокаивающую музыку для детей правильно?**

1. Нельзя надевать ребенку наушники, так как это может испортить слух. Дети способны воспринимать исключительно рассеянный звук.
2. Включайте музыку только в период засыпания ребенка. Оставлять музыку на ночь категорически запрещено.
3. Проигрыватель должен располагаться от ребенка на расстоянии не менее 1 метра.
4. Поскольку дети гораздо чувствительней к громкости звука, музыку следует делать немного тише, чем вам, может быть, хотелось.
5. Прослушивание классической музыки не должно продолжаться более 30 минут и более двух раз в день.
6. Колыбельные рекомендуется напевать 2-3 раза после кормления ребенка и за 10 минут до него.
7. Если ребенку нездоровится, особенно когда причиной болезненного состояния являются заболевания ЛОР-органов, прослушивание любой музыки не рекомендуется.
8. Если релаксирующая музыка для детского сна будет подобрана правильно, ребенок будет спать крепко и спокойно, уйдет тревожность и страхи.Это очень важно не только для самого ребенка, но и для родителей, которые смогут полноценно отдохнуть или заняться домашними делами.

Желаем удачи!

Используемая литература:

- Газарян С. В мире музыкальных инструментов

- Гильченок Н. Слушаем музыку вместе

- Жаворонушки. Русские песни, прибаутки, скороговорки, считалки, сказки, игры. Вып. 4. Сост. Г. Науменко

- Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки

***Приложение***

**Колыбельные песни:**

1. Баю-баю-баю-бай,

Спи, мой Саша, засыпай, 

Баю-баюшки-баю,

Песню я тебе спою.

За окном совсем темно,

Солнце спит уже давно,

Ветер все огни задул,

Чтобы ты скорей уснул.

Баю-баю-баю-бай,

Спи, сыночек, засыпай.

Месяц к нам в окно глядит,

Смотрит, кто ещё не спит,

Звёзды ярче все горят,

Малышам заснуть велят.

Баю-баю-баю-бай,

Спи, Сашулька,засыпай.

Ночь крадётся по стеклу,

Вот уже и на полу,

Отдохнёт, достанет сон,

Будет очень сладким он.

Баю-баю-баю-бай,

Спи, мой Саша, засыпай.

Саша мой прилёг в кровать,

Будет очень крепко спать,

Потеплей тебя укрою,

Спи, сыночек, я с тобою.

1. Баиньки, баиньки,

Спи, покуда маленький.

Будет время – подрастешь,  
На работу пойдешь,

Станешь лес рубить,  
Рыбку в озере ловить,

Дрова возить матушке,  
Избу чинить батюшке.

Станешь всем помогать,  
Будет некогда поспать!



1. Баю-баю, спи, дружок,

Повернись на правый бок.  
Только ты один не спишь,  
Закрывай глаза, малыш!

Лунный лучик-озорник  
Сквозь окошечко проник,  
Примостился на подушке,  
Шепчет песенку на ушко.

1. Котинька-коток,

Котя - серенький хвосток,

Приди, котик, ночевать,  
Моё дитятко качать.  
Я тебе, коту,  
За работу заплачу:  
Беленький платочек  
Я на шею повяжу.

Я тебе, коту,  
За работу заплачу:  
Дам кусок пирога  
И стаканчик молока.

Котинька-коток,  
Котя - серенький хвосток,  
Приди, котик, ночевать,  
Моё дитятко качать.

1. Баюшки-баюшки,

Скакали горностаюшки.  
Прискакали к колыбели  
И на Машу поглядели.  
И сказал горностай:  
«Поскорее подрастай!  
Я к себе тебя снесу,  
Покажу тебе в лесу  
И волчонка, и зайчонка,  
И в болоте лягушонка,  
И на елке кукушонка,  
И под елкою лису».

**Попевки:**

1.Спите, куклы,

Баю-баю,

Звёзды ясные

Сияют.

Смотрит в окна

Дуб мохнатый, 

Все ли спать легли

Ребята?

2. Баю-баю, баю-бай!

Спи, мой Миша, засыпай.

Ты скорей закрой глазок,

Ты поспи, поспи часок.

Баю-баю, баю-бай!

Спи, мой Миша, засыпай!

3. На лежанке дремлет кот.  
Тише, мыши, не шумите!   
Кота Ваську не будите.   
Вот проснется Васька-кот  
И разгонит хоровод.

4.  Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Где игрушечки, погремушечки?  
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!

1. Потянушки – потягушки,

Кто тут сладкий на подушке?  
Кто тут нежится в кроватке?  
Чьи тут розовые пятки?  
Это кто же тут проснулся,  
Кто так маме улыбнулся?  
И кого так любит мама?  
Вот тут кто любимый самый!

**Классические произведения:**

* *«Времена года»* П.И. Чайковский
* *«Лунная соната № 14»* Л. В. Бетховен
* *Вторая часть «Маленькой ночной серенады»* Моцарта
* *«Аве Мария»* Шуберта
* *«Жаворонок»* Глинки
* *«Фантазия»* Ф. Шуберт
* *«Колыбельная»* Р. Паулс
* *«Вечер»* С.С. Прокофьев
* *«Колыбельная мамы-медведицы» «Умка»*Е. Крылатов
* *«Колыбельная» В.А.Моцарт*
* *«Подснежник», «Жаворонок», «Танец пастушков»*П.И. Чайковский
* *«Грустная песенка», «Элегия»*В. Калинников
* *«Грезы»*, *«Детские сцены»* Р. Шуман
* «Симфония №41 «Юпитер»  В.А. Моцарт
* *«Облака», «Море»* К. Дебюсси
* *«Вечерняя серенада»* Ф. Шуберт
* *«Вальс №3»* И. Брамс
* *«Музыка на воде»* Гендель
* *«Ноктюрн»* А. П. Бородин
* *«Мелодия»* К.В. Глюк
* *«Вальс»* А. Грибоедов

