



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

---

## **Консультация для родителей «Музыка и подготовка ко сну»**

Автор:  
Зубова О.В.

Краснодар

Звуки окружающего мира ребенок слышит, еще будучи в утробе матери: голоса, мелодии, пение птиц – все это знакомо малышу после его рождения, и он без труда вспоминает все то, что слышал ранее. Именно поэтому психологи и педиатры рекомендуют будущим мамам слушать спокойную музыку во время беременности – она положительно влияет на гармоничное развитие крохи. Музыка для сна детям, успокаивающая и негромкая, нужна не меньше, чем, к примеру, чистый воздух, поскольку она способна расслабить малыша, успокоить его, отвлечь от дискомфорта в животике или во время прорезывания первых зубов. Благодаря правильным музыкальным произведениям дети быстро засыпают, а их сон крепкий и качественный.

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.

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 тембровым 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.

Для успокоения малыша нужно выбирать музыкальные произведения в медленном темпе. Кроме Моцарта, рекомендуется музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайковского. Например, вы можете включить малышке вторую часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Аве Мария», «Зиму» из «Времен года» Вивальди.

Вы можете купить диски с традиционной классической музыкой или классикой, аранжированной специально для малышей (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.

Один из лучших способов укачать ребенка — это спокойная, мелодичная музыка. Она не только успокаивает ребятшек, 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

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 намного проще. Кроме того, развивается чувство стиля, музыкальный вкус и ощущение прекрасного.