**Влияние музыки на сон ребенка**

Звуки присутствуют в нашей жизни постоянно, даже тогда. когда, нам кажется, что стоит «звенящая" тишина. Если знать о пользе звуков 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 ***Во́льфганг Мо́царт, Анто́нио Вива́льди, Франц Шу́берт, 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. 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.рф,](https://белыйшум.рф/)[http://howfinder.ru/article/kakbelyy-shum-vliyaet-na-cheloveka-i-ego-zdorove.](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 мамины 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, неспокойный, 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.*

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 на много 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 исследования пытаясь разобраться, как музыка влияет на спящих детей, в ходе которого было выявлено, что дети, у которых такая музыкотерапия проходила регулярно, процесс развития проходил на много быстрее.

Классическая музыка спокойного характера 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**. 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**.

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.

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.



**Пробуйте! Желаю удачи!**

Музыкальный руководитель Наумова Ольга Анатольевна