

Консультация для родителей

«Как музыка влияет на сон ребенка»

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



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. Кроме Моцарта, рекомендуется музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайковского... Например, вы можете включить малютке 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.

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».