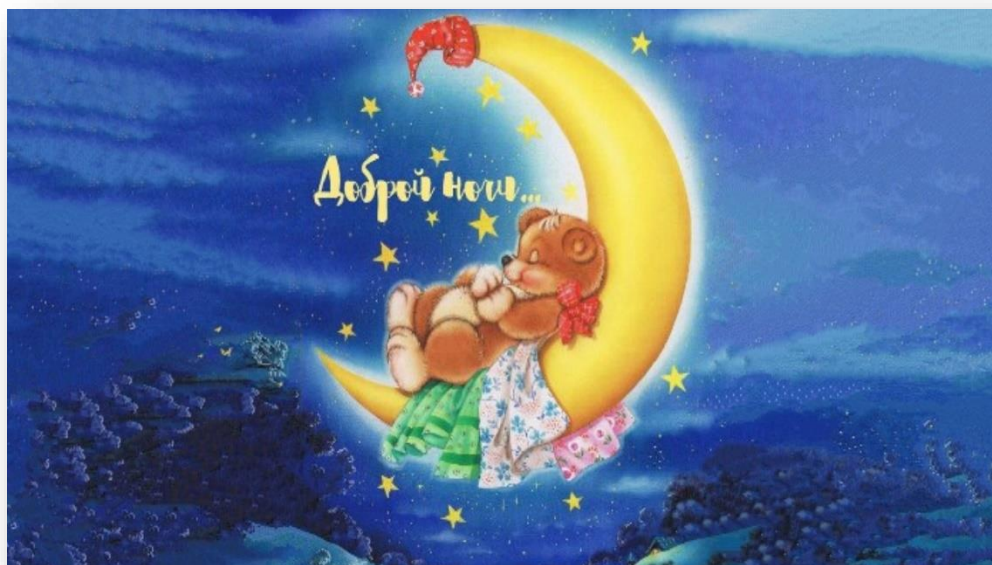


Консультация для родителей «Влияние музыки на сон ребёнка».



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 средство. 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.

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.

Несколько полезных правил.

1. Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.
2. Включайте музыку только в период засыпания. Как только малыш заснул, выключите проигрыватель.
3. Важно помнить, что музыка должна быть негромкой, неагрессивной, ровной, без резких контрастов.
4. Лучше выбирать музыку в камерном исполнении, когда играют несколько музыкантов, а не симфонический оркестр.
5. Исполнение и запись должны быть качественными.
6. 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.

Помните: Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы "зомбирует" ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию.

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.

Здесь, пройдя по ссылке, вы сможете найти музыку, рекомендованную для слушания детьми перед сном: <https://dzen.ru/a/ZafdxXfIgjCwcp69>

Информацию подготовила музыкальный руководитель МБДОУ – детский сад № 9 Белова Ирина Валерьевна.

Источники:

<https://marishona.oshkole.ru/pages/13670.html>;

<https://растимдетей.пф/articles/vliyanie-muzyki-na-razvitie-i-son-rebenka>