

Музыка и подготовка ко сну

Воздействие музыки на развитие и состояние детей впервые в нашей стране стал исследовать в начале XX столетия психоневролог Бехтерев. Он обнаружил, что музыка не только развивает и успокаивает детей, но и способствует их выздоровлению и сохранению здоровья. На этих исследованиях основывается, например, применяющаяся в педиатрии музыкотерапия. Неуровновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность своего поведения свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Ребенок дошкольного возраста должен спать от 12 до 14 часов в сутки. Бытует мнение, что ничего страшного нет в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры взрослых. Это серьезное заблуждение. Специальные исследования показали, что в такой обстановке не может быть глубокого сна, а следовательно, нервная система ребенка не получает полноценного отдыха. При наличии шума, посторонних звуков мозг ребенка «считывает» информацию и фазы глубокого сна не наступает. Ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит.

Во время сна нормализуются обменные процессы в организме человека, а специалисты в области психологии и психиатрии отмечают, что полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства. Во сне включаются все резервные силы ребенка и организм самостоятельно ищет пути оздоровления. Происходит так называемая «чистка». Кроме того, мозг ребенка «отправляет» в память всю информацию, полученную в первой половине дня. Освобождается место для новой информации, которую малыш усвоит во время ночного сна.

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.

Венгерские ученые провели целое исследование пытаясь разобраться, как музыка влияет на спящих детей. В ходе этого исследования было выявлено, что дети, у которых такая музыкотерапия проходила регулярно, процесс развития проходил намного быстрее.

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 темпе («анданте», «адажио»). Например, это могут быть вторые части классических сонат или инструментальных концертов. Кроме Моцарта, рекомендуется музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайковского. Например, вы можете включить малышке 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.

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. 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» 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.

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.

Музыкальные произведения перед сном для детей младшего возраста

- «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.
- «Ноктюрн» 1 опус 9 Ф Шопен.
 - «Вальс» №2 опус 70, «Вальс» №2 опус 64. Ф Шопен

Музыкальные произведения перед сном для старшего дошкольного возраста

- «Грезы», «Детские сцены» Р. Шуман
- «Симфония №41 «Юпитер» В.А.Моцарт
- «Вечер» С.С. Прокофьев.
- «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.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально –**рефлекторному** пробуждению детей после дневного сна, помочь устранить сонливость, *«разбудить»* организм.

Воспитатель может провести небольшой комплекс упражнений, не поднимая детей с кроватей, а затем организовать ходьбу по корригирующим дорожкам под более бодрую музыку. Так же для пробуждения детей используем тихую, нежную, лёгкую музыкальную композицию. Она должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребёнка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, ребятам будет легче и спокойней переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Музыкальные произведения для пробуждения с детьми младшего дошкольного возраста

- «Камаринская» М. И. Глинка
- «Детская полька» М.И.Глинка
- «Вальс цветов» П. И. Чайковский
- «Турецкое рондо» В. -А. Моцарт
- «Белка» Н.А.Римский-Корсаков.
 - «Весна», «Осень» А.Вивальди
- «Весенние голоса» И. Штраус
- «Шутка» И. -С. Бах
- «Полянка», «Калинка», «Русский наигрыш» рус.нар.мелодии.
- «Полька», «Вальс-шутка» Д.Шостакович.
- «Маленькая ночная серенада» В.А.Моцарт
- «Тема Пети, кошки, шествие» симф.сказка «Петя и волк» С.С.Прокофьев.

Музыкальные произведения для пробуждения с детьми старшего дошкольного возраста

- «Камаринская» М. И. Глинка
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Вальс цветов» П. И. Чайковский
- «Турецкое рондо» В. -А. Моцарт
- Шестая симфония, 3-я часть. П. И. Чайковский.
 - «Прелюдии» Ф. Шопен
- «Весенние голоса» И. Штраус
- «Шутка» И. -С. Бах
- «Венгерские рапсодии» Ф. Лист
- «Маленькая ночная серенада» В. -А. Моцарт
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Утро» Э. Григ
- «Славянский танец №2» А. Дворжак
- «Чардаш» Б. Монти
- «Венгерский танец №7» И. Брамс

Музыкальные произведения для пробуждения с детьми старшего дошкольного возраста

- «Камаринская» М. И. Глинка
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Вальс цветов» П. И. Чайковский
- «Турецкое рондо» В. -А. Моцарт
- Шестая симфония, 3-я часть. П. И. Чайковский.
 - «Прелюдии» Ф. Шопен
- «Весенние голоса» И. Штраус
- «Шутка» И. -С. Бах
- «Венгерские рапсодии» Ф. Лист
- «Маленькая ночная серенада» В. -А. Моцарт
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Утро» Э. Григ
- «Славянский танец №2» А. Дворжак
- «Чардаш» Б. Монти
- «Венгерский танец №7» И. Брамс

Музыкальные произведения, настраивающие на занятия

- «Симфония №40» В. -А. Моцарт
- «Детская полька» М.И. Глинка
- «Времена года» А. Вивальди
- «Времена года» П. Чайковский
- «Ария» И. -С. Бах
- «Музыкальный момент» Ф. Шуберт
- «Марш» С. Прокофьев

В то же время надо помнить, что слушание классических произведений ограничивается по времени, так как ребенку должно быть интересно. И даже если ребенок захочет послушать музыку «легкого жанра», не отказывайте ему в этом. Для этого подойдут песенки из советских мультфильмов. Включите песни и пойте вместе с детьми.