

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для родителей
«Как музыка влияет на сон ребенка»

Составил:
музыкальный руководитель
И.Н.Цыкоза

Барнаул, октябрь 2023

Музыка лечит, музыка успокаивает, музыка поднимает настроение... О влиянии музыки на душу и тело человека знали еще древние. Наши далекие предки создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.

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.

Полная тишина является залогом быстрого и спокойного засыпания большинства взрослых. Именно поэтому родители, укладывая спать своего малыша, стремятся обеспечить максимальную тишину как в комнате, где находится новорожденный, так и в смежных помещениях. Однако ребенок воспринимает окружающий его новый мир совсем не так, как взрослый. У малыша полная тишина, наоборот, вызывает беспокойство. Для новорожденных более привычным является монотонный шум. Связано это с тем, что на протяжении периода развития в утробе матери малыш постоянно был окружен различными звуками, к которым он и привык.

Воссоздать привычную для ребенка обстановку в еще новом для него мире можно с помощью ровных звуков, лишенных резких перепадов. К таким звукам, в первую очередь, принадлежат звуки природы (шум дождя, морского прибоя, водопада, шелест травы, пение птиц и др.), а также материнское пение и некоторые классические произведения.

Описанные выше особенности восприятия звуков младенцем объясняются физиологией его слуха. Так, несмотря на распространенное мнение о том, что новорожденный ничего не видит и не слышит, малыш начинает слышать окружающие его звуки еще на стадии внутриутробного развития, а именно на 19 неделе беременности женщины. Первыми звуками для малыша становятся отзвуки материнского организма, среди которых стук сердца, шум жидкости в животе и др. Таким образом, к моменту рождения малыш слышит уже достаточно хорошо, однако формирование слуха все еще продолжается. На этот процесс влияют звуки окружающей среды, которые малыш слышит в первые месяцы своей жизни.

Прослушивание звуков природы и некоторой музыки малышом перед засыпанием и частично во время сна способно принести новорожденному много пользы. Главными позитивными моментами являются следующие: Лучшее засыпание. Малыш, слушающий приятные звуки природы, засыпает быстрее, поскольку благодаря этому он чувствует себя в безопасности.

Более качественный сон. У новорожденных цикл сна очень короткий (всего 25-40 минут) и важно, чтобы за этот период ребенок успевал выспаться и мог спокойно перенести период переодевания и кормления.

Остановка плача. Нередко малыша не удается уложить спать по той причине, что он не прекращает плакать. Причем, младенцы плачут не только тогда, когда голодные или их что-то болит. Плач также может являться следствием стресса, спровоцированного различными факторами, среди которых слишком яркий свет, усталость, недостаток маминого внимания, переизбыток впечатлений и т.д..

«Маскировка» других звуков. На протяжении первых недель жизни ребенок спит очень много, поэтому достаточно сложно обеспечить в квартире полное отсутствие резких звуков, которые могут потревожить малыша. Среди таких звуков и телефонный звонок, и машинная сигнализация за окном, и крики старших детей и многое другое. Но с помощью звуков природы и спокойной музыки можно заглушить неприятные для ребенка шумы.

Кроме того, что звуки природы положительно влияют на процесс засыпания и сон младенца, они также оказывают благотворное воздействие на нервную систему их матерей. Ведь мам, которые могут похвастаться «качественным» сном в период ухода за новорожденным, наверное, не существует и это делает их раздражительными. А рядом с беспокойной мамой ребенку очень трудно оставаться спокойным. Но звуки природы способны успокоить женщину и придать ей сил.

Благодаря правильным музыкальным произведениям дети быстро засыпают, а их сон крепкий и качественный. Причем совсем не обязательно включать музыку непосредственно перед сном: даже за 1-1,5 часа до отдыха прослушивание специальных релаксирующих мелодий пойдет крохе на пользу, подготовит и расположит его ко сну. Но какую музыку включать детям перед сном и как это делать правильно?

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. Кроме того, спокойные и мелодичные произведения избавят от стресса и помогут ребенку расслабиться. 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, вы можете включить своему ребенку 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.

Родители могут приобретать флешки 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 записи так и называются: «Малыш у моря», «Малыш у реки», «Малыш в лесу»...

Необходимо знать некоторые нюансы 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 включать 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.

Музыка влияет на сон ребенка благотворно, родителям стоит лишь определиться с подходящей:

1. Лучшими признаны колыбельные, которые исполнены голосом мамы, в некоторых ситуациях песенки транслируются в записи, считается,

что повлиять на детское восприятие не могут даже несовершенные вокальные данные родительницы.

2. Успокаивающими считают также звуки природы, это пение птиц, шум моря и шелести листвы, вслушиваясь в них, ребенок расслабляется, начинает по-другому реагировать и засыпать.

3. Свои подтверждения получили исследования касающиеся влияния классических вариантов музыки на развитие и состояние карапузов, благодаря которым они чувствуют себя вполне комфортно, попутно развивая интеллект, внимание и творческие способности, что особенно важно в раннем возрасте.

Мамами изобретено много способов укачивания своих малышей, особая роль отводят мелодичной музыке, которая успокаивает и способствует развитию, психологическому, физическому и умственному.

Как правильно выбрать музыку для сна?

Мелодия для детского отдыха должна быть тихой и спокойной, без резких звучаний. Предпочтение лучше отдать произведениям, в которых участвует не больше трех музыкальных инструментов.

1. Откажитесь от мелодий, в которых используются частые перепады громкости или ритма. Чрезмерная оживленность мелодии способствует эмоциональному перевозбуждению.
2. Выбирая колыбельные песни в качестве успокаивающей музыки, доверьтесь знакомым и проверенным текстам.
3. Прослушивание колыбельных и инструментальных композиций можно разнообразить звуками природы (шум дождя или деревьев, журчание ручья, шелест листьев), пением птиц.
4. Музыку в записи лучше заменить живым пением или игрой на акустических инструментах. Так что, если вы когда-то умели музицировать, пришло время воспользоваться своими навыками.
5. Прежде чем включить музыкальное произведение ребенку, его необходимо прослушать самому.
6. Поскольку дети гораздо чувствительней к громкости звука, музыку следует делать немного тише, чем вам, может быть, хотелось.
7. Отдавайте предпочтение качественным музыкальным записям без посторонних шумов, скрипов и прочих звуковых помех.

Если релаксирующая музыка для детского сна подобрана правильно, ребенок будет спать крепко и спокойно. А это очень важно не только для самого малыша, но и для родителей, которые смогут полноценно отдохнуть или заняться домашними делами.

Источники:

- образовательная социальная сеть nsportal.ru
- mstrana.ru/stati/pro-igry-i-igrushki/zvuk
- unapersona.ru
- 2pelikana.ru
- parents.ru/article/bolshe-chem-pesnya-kak-na-...