

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –
детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«МУЗЫКА И ЗДОРОВЫЙ СОН»

Подготовила: Музыкальный руководитель
Федорова Ольга Викторовна

2024 г.

«МУЗЫКА И ЗДОРОВЫЙ СОН»

Сон – лучше всякого лекарства.
Русская народная пословица

Сон – это время, когда организм восполняет ресурсы, потраченные за день. Многие дети имеют сложности с успокоиванием к вечеру и укладыванием в кровать. К двум годам большинство детей уже точно знает о внутрисемейных правилах и режиме дня. Такое знание позволяет им чувствовать себя в безопасности, ведь мир вокруг них основывается на постоянных и неизменных принципах. После обеда мы идём гулять, пока готовится ужин, можно порисовать, а на ночь мама всегда читает сказку или поёт колыбельную – эти маленькие вехи детской жизни являются залогом его спокойного развития и устойчивой психики. Именно поэтому так важно укладывать детей спать примерно в одно и то же время.

Придерживайтесь ритуала подготовки ко сну. Ритуал засыпания является прямым следствием режима дня. Именно начало такого ритуала позволяет ребёнку понять, что скоро нужно будет ложиться в кровать. Излучайте любовь и спокойствие. Дети очень чувствительны к настроению и эмоциям своих родителей. Если последние волнуются, то и дети будут капризны и неуправляемы.

Очень важно, чтобы 1-1,5 часа перед сном были посвящены тихим и спокойным занятиям. Вечером, пока дети ещё не спят, не стоит обсуждать взрослые проблемы или включать новости по телевизору. По мере взросления, дети будут расширять свои знания о мире и станут полноправными участниками ваших дискуссий на любую тему. Однако до этого времени час-полтора перед сном лучше заполнить исключительно положительно окрашенной информацией. Вечер – самое лучшее время для душевных бесед и установления тесной связи со своим ребёнком. Для чтения на ночь также лучше выбрать простые, понятные сказки. Подготовка ребёнка ко сну имеет не менее важное значение, чем развивающие занятия или сбалансированное питание. Благодаря ей у детей формируются устойчивая психика и правильная привычка сна, повышаются адаптивные способности. Дети лучше высыпаются и менее подвержены капризам в течение дня.

Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, готовыми встретить новый день. И для этого существует специальная песня – колыбельная.

Первые слова, с которыми сталкивается ребенок, приходя в этот мир – это речь матери, ее ласковый разговор с младенцем, колыбельная, которую она тихо напевает, укачивая малыша.

Колыбельные песни всех народов мира имеют схожие черты: высокий тембр, медленный темп и характерные интонации. Это особый лирический жанр фольклора, популярный в народной поэзии. Отличительным признаком колыбельной песни является ее цель – достичь засыпания человека. Но в песне каждого народа много своих секретов. В них заключается своя философия и свой взгляд на жизнь.

Следующий помощник в засыпании – классическая музыка. Классика, подобранная для вечернего периода, действует на детей умиротворяюще. 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 ребенка станет намного проще. В зависимости от выбранной композиции может развиваться эмоциональный фон малыша, его психика и даже музыкальный вкус.

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.