Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 212»

Лисичкина Наталья Анатольевна
Подписано цифровой подписью: Лисичкина Наталья Анатольевна
Дата: 2022.06.30 13:38:47 +03'00'

Консультация для родителей
на тему:
«Как музыка влияет на сон ребёнка»

Подготовила:
Музыкальный руководитель
Смирнова О.А.

Краснодар
2022г

Как музыка влияет на сон ребёнка

Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении.

Музыка для сна детям, успокаивающая, нужна не меньше, чем, к примеру, чистый воздух, поскольку она способна расслабить малыша, успокоить его, отвлечь от дискомфорта в животике или во время прорезывания зубов.

Предпочтение лучше отдавать колыбельным и классическим произведениям. 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.

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.

Мелодии нужно выбирать тихие и спокойные, без резких звучаний. Предпочтение лучше отдавать произведениям, в которых участвует не более трёх музыкальных инструментов.

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.

Если релаксирующая музыка для детского сна подобрана правильно, ребенок будет спать крепко и спокойно. А это очень важно не только для малыша, но и для родителей.