*Как музыка влияет 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. 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.

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 исследования 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 на много 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.

- Нельзя надевать ребенку наушники – навредить малышу таким прослушиванием проще простого, к тому же младенцы способны воспринимать исключительно рассеянный звук.

- Включайте музыку только в период засыпания крохи. Как только малыш заснул, отключите проигрыватель. Оставлять музыку на ночь категорически запрещено.

- Нельзя маленьким детям в качестве успокаивающей музыки включать тяжелый металл, оперу, гранж, рок или рэп.

- Проигрыватель должен располагаться от малыша на расстоянии не менее 1 метра. Не забывайте контролировать громкость звучания.

- Прослушивание музыки не должно продолжаться более 30 минут.

- Классическую музыку не рекомендуется слушать дольше получаса и более 2 раз в день.

- Если ребенку нездоровится, особенно когда причиной болезненного состояния являются заболевания ЛОР-органов, прослушивание любой музыки запрещено.

Список музыкальных произведений рекомендуемых детям для прослушивания перед сном :

1. Чайковский П. И. *«Времена года»* (*«Сентябрь»*).

2. *«Колыбельная»* из мультфильма *«Умка»*.

3. *«За печкою поет сверчок»* *(муз. Р. Паулса, сл. Э. Аспазии)*.

4. И. -С. Бах *«Ария из сюиты № 3»*

5 Ф. Шуберт *«Аве Мария»*.

6. Ф. Шуберт *«8-я симфония, 2-я часть»*.

7. Чайковский П. И. *«Подснежник»*

8. С. Прокофьев *«Вечер»*.

9. Н. Римский-Корсаков *«Колыбельная»*.

10. Мелодия из мультфильма У. Диснея *«Красавица и чудовище»*.

11. Чайковский П. И. *«Сентиментальный вальс»*.

12. Л. В. Бетховен *«Лунная соната № 14»*.

13. В. А. Моцарт *«Концерт для фортепиано с оркестром № 20 Ре Минор, 2 ч.»*

14. *«Звуки природы»*.

15. Э. Григ *«Утро»*.

16. Э. Григ *«Пер Гюнт»*.

17. С. Грибоедов *«Вальс»*.

18. Дж. Ласт *«Одинокий пастух»*.

19. И. Штраус *«Медленный вальс»*.

20. К. Дебюсси *«Героическая колыбельная»*.

21. М. Огинский *«Полонез»*.