**«Как музыка влияет на сон ребенка»**

 О влиянии музыки на душу и тело человека знали еще древние. 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.**  Ребенок 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, нервная система ребенка не получает полноценного отдыха. При наличии шума, посторонних звуков мозг ребенка «считывает» информацию. 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. Уже в утробе матери малыш слышит звуки извне. Спокойная, гармоничная музыка благоприятно влияет на состояние будущей матери и на развитие плода, помогает еще не родившемуся малышу расти здоровым и спокойным. **Повышает интеллект ребенка и прививает ему интерес к музыке на самом раннем этапе развития.** Ну а уже родившемуся ребенку музыка просто необходима **для полного гармонического развития.** Она развивает органы чувств ребенка, чувство ритма, память, внимание, творческое мышление. Подрастая малыш учится с помощью музыки совершать и имитировать ритмические движения, она улучшает его моторику и координацию движений. Музыка поможет вам успокоить малыша, укачает его перед сном. 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.
Классическая музыка действует на детей как **успокоительное.** Если ребенок будет слушать ее перед сном ежедневно, то он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет намного проще. 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.

Для успокоения малыша нужно выбирать музыкальные произведения в медленном темпе. Например: произведения Моцарта, музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайковского. Вы можете включить вторую часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Аве Мария» Шуберта, вторые части фортепианных сонат Бетховена, «Зиму» из «Времен года» Вивальди, «Лебедь» Сен-Санса или «Жаворонок» Глинки. 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». 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.

· Музыку 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.