

## **Влияние музыки на сон и пробуждение ребёнка**

### **Рекомендации для воспитателей**

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 средство*. 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. 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.

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*.

### **Музыкальные произведения перед сном для детей младшего возраста**

- «Фантазия» Ф.Шуберт
- «Колыбельная» Р.Паулс
- «Вечер» С.С. Прокофьев.
- «Колыбельная мамы-медведицы» «Умка» Е.Крылатов.
- «Колыбельная» В.А.Моцарт.
- «Подснежник», «Жаворонок», «Танец пастушков» П.И.Чайковский.
- «Грустная песенка», «Элегия» В.Калинников.
- «Ноктюрн» I опус 9 Ф Шопен.
- «Вальс» №2 опус 70, «Вальс» №2 опус 64. Ф Шопен

### **Музыкальные произведения перед сном для старшего дошкольного возраста**

- «Грезы», «Детские сцены» Р. Шуман
- «Симфония №41 «Юпитер» В.А.Моцарт
- «Вечер» С.С. Прокофьев.
- «Облака», «Море» К. Дебюсси
- «Вечерняя серенада» Ф. Шуберт
- «Вальс №3» И. Брамс
- «Музыка на воде» Гендель
- «Ноктюрн» А. П. Бородин
- «Мелодия» К. -В. Глюк
- «Вальс» А.Грибоедов.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально – **рефлекторному** пробуждению детей после дневного сна, помочь устранить сонливость, *«разбудить»* организм.

Воспитатель может провести небольшой комплекс упражнений, не поднимая детей с кроватей, а затем организовать ходьбу по корригирующим дорожкам под более бодрую музыку. Так же для пробуждения детей используем тихую, нежную, лёгкую музыкальную композицию. Она должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребёнка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, ребятам будет легче и спокойней переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

#### **Музыкальные произведения для пробуждения с детьми младшего дошкольного возраста**

- «Камаринская» М. И. Глинка
- «Детская полька» М.И.Глинка
- «Вальс цветов» П. И. Чайковский
- «Турецкое рондо» В. -А. Моцарт
- «Белка» Н.А.Римский-Корсаков.
- «Весна», «Осень» А.Вивальди
- «Весенние голоса» И. Штраус
- «Шутка» И. -С. Бах
- «Полянка», «Калинка», «Русский наигрыш» рус.нар.мелодии.
- «Полька», «Вальс-шутка» Д.Шостакович.
- «Маленькая ночная серенада» В.А.Моцарт
- «Тема Пети, кошки, шествие» симф.сказка «Петя и волк» С.С.Прокофьев.

#### **Музыкальные произведения для пробуждения с детьми старшего дошкольного возраста**

- «Камаринская» М. И. Глинка
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Вальс цветов» П. И. Чайковский
- «Турецкое рондо» В. -А. Моцарт
- Шестая симфония, 3-я часть. П. И. Чайковский.
- «Прелюдии» Ф. Шопен
- «Весенние голоса» И. Штраус
- «Шутка» И. -С. Бах
- «Венгерские рапсодии» Ф. Лист
- «Маленькая ночная серенада» В. -А. Моцарт
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Утро» Э. Григ
- «Славянский танец №2» А. Дворжак
- «Чардаш» Б. Монти
- «Венгерский танец №7» И. Брамс

#### **Музыкальные произведения для пробуждения с детьми старшего дошкольного возраста**

- «Камаринская» М. И. Глинка
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Вальс цветов» П. И. Чайковский
- «Турецкое рондо» В. -А. Моцарт
- Шестая симфония, 3-я часть. П. И. Чайковский.
- «Прелюдии» Ф. Шопен
- «Весенние голоса» И. Штраус
- «Шутка» И. -С. Бах
- «Венгерские рапсодии» Ф. Лист
- «Маленькая ночная серенада» В. -А. Моцарт
- Увертюра «Эгмонт» Бетховен
- «Утро» Э. Григ
- «Славянский танец №2» А. Дворжак
- «Чардаш» Б. Монти
- «Венгерский танец №7» И. Брамс

#### **Музыкальные произведения, настраивающие на занятия**

- «Симфония №40» В. -А. Моцарт
- «Детская полька» М.И. Глинка
- «Времена года» А. Вивальди
- «Времена года» П. Чайковский
- «Ария» И. -С. Бах
- «Музыкальный момент» Ф. Шуберт
- «Марш» С. Прокофьев

В то же время надо помнить, что слушание классических произведений ограничивается по времени, так как ребенку должно быть интересно. И даже если ребенок захочет послушать музыку «легкого жанра», не отказывайте ему в этом. Для этого подойдут песенки из советских мультфильмов. Включите песни и пойте вместе с детьми.

*Музыкальный руководитель МБДОУ №1 «Русалочка» Костенко И.А.  
март 2021г.*

### ***Влияние музыки на сон и пробуждение 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 средство*. 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. 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.

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.

### **Репертуар произведений для слушания с детьми младшего дошкольного возраста.**

#### **Музыкальные произведения перед сном**

- «Фантазия» Ф.Шуберт
- «Колыбельная» Р.Паулс
- «Вечер» С.С. Прокофьев.
- «Колыбельная мамы-медведицы» «Умка» Е.Крылатов.
- «Колыбельная» В.А.Моцарт.
- «Подснежник», «Жаворонок», «Танец пастушков» П.И.Чайковский.
- «Грустная песенка», «Элегия» В.Калинников.
- «Ноктюрн» I опус 9 Ф Шопен.
- «Вальс» №2 опус 70, «Вальс» №2 опус 64. Ф Шопен.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально –**рефлекторному** пробуждению малышей после дневного сна, помочь устранить сонливость, «разбудить» организм.

Воспитатель может провести небольшой комплекс упражнений, не поднимая детей с кроватей, а затем организовать ходьбу по корригирующим дорожкам под более бодрую музыку. Так же для пробуждения детей используем тихую, нежную, лёгкую музыкальную композицию. Она должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребёнка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, ребятам будет легче и спокойней переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

### **Музыкальные произведения для пробуждения с детьми младшего дошкольного возраста**

- «Камаринская» М. И. Глинка
- «Детская полька» М.И.Глинка
- «Вальс цветов» П. И. Чайковский
- «Турецкое рондо» В. -А. Моцарт
- «Белка» Н.А.Римский-Корсаков.
- «Весна», «Осень» А.Вивальди
- «Весенние голоса» И. Штраус
- «Шутка» И. -С. Бах
- «Полянка», «Калинка», «Русский наигрыш» рус.нар.мелодии.
- «Полька», «Вальс-шутка» Д.Шостакович.

- «Маленькая ночная серенада» В.А.Моцарт
- «Тема Пети, кошки, шествие» симф.сказка «Петя и волк» С.С.Прокофьев.

В то же время надо помнить, что слушание классических произведений ограничивается по времени, так как ребенку должно быть интересно. И даже если ребенок захочет послушать музыку «легкого жанра», не отказывайте ему в этом. Для этого подойдут песенки из советских мультфильмов. Включите песни и пойте вместе с детьми.

*Музыкальный руководитель МБДОУ №1 «Русалочка» Костенко И.А.  
март 2021г.*