

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
"Детский сад комбинированного вида № 228 "Голубка"

## **Консультация для родителей: «Как музыка влияет на сон?»**

Подготовила:  
музыкальный руководитель  
Каргина Виталина Валериевна

Краснодар 2021

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 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.

Расслабляющая классическая музыка — эффективное вмешательство для устранения проблем со сном и является безопасным, дешёвым и простым методом лечения бессонницы. Музыка может снизить активность симпатической нервной системы, уменьшить беспокойство, кровяное давление, частоту сердечных сокращений, дыхания и может оказать положительное влияние на сон посредством расслабления мышц и замедления мышления.

Музыка оказывает на нас два эффекта. Первый — биологический: вы синхронизируете свое дыхание и пульс с медленным темпом музыки и таким образом как бы отключаете свое тело и готовитесь ко сну. Второй эффект состоит в том, что она прогоняет мысли, которые не дают вам заснуть. Сосредоточенное прослушивание может отвлечь вас от тревог и наполнить вас полезными для засыпания позитивными мыслями.

Обычно помогает заснуть спокойная музыка. Не стоит слушать на ночь агрессивные, быстрые композиции с большим количеством динамических изменений, безусловно, вас не усыпят. Многие люди — например, певцы или авторы песен — говорят, что им очень помогает классическая музыка или песни, где голос звучит спокойно.

Есть даже произведения, которые написаны специально для этих целей: по распространенной легенде, «Гольдберг-вариации» Иоганна Себастьяна Баха были созданы по заказу знатного человека, страдавшего от бессонницы.

Некоторые люди чаще других используют музыку, чтобы заснуть. Ученые из лондонского университета Голдсмита опросили 403 человека, чтобы понять, почему люди используют музыку, чтобы уснуть, и как они выбирают эту музыку. Участникам исследования задавали вопросы: «Какая музыка помогает вам уснуть?», «Почему вы думаете, что музыка помогает уснуть?» Ответы были: «После прослушивания музыки я перестаю ходить во сне», «Музыка поднимает мне настроение перед сном», «Музыка помогает отрефлексировать прошедший день», «Музыка повышает качество сна».

Многие дети, которые с раннего возраста слушают различные произведения, в период взросления больше тянутся к творческим профессиям. Это не значит, что эти дети станут музыкантами-виртуозами, но найти цель в жизни будет на много проще. Кроме того, развивается чувство стиля, музыкальный вкус и ощущение прекрасного.