***Классическая музыка перед сном***

Музыка сравнима с магией, и одним из её волшебных свойств является возможность возвращать человека в прошлое, воскрешать в его памяти события «давно минувших дней». Как много людей, блуждая по запутанным коридорам взрослой жизни, со светлой грустью вспоминают о детстве? Безупречный саундтрек к таким воспоминаниям — колыбельные. Даже если и не удаётся вспомнить слов, незамысловатые лирические мелодии, словно жемчужные ниточки, прячутся в закоулках памяти, не давая забывать о родительской нежности, заботе, о безусловной любви.

Колыбельная песня являлась универсальным снотворным для детей и взрослых во все времена. У многих народов существовал обычай: при рождении ребенка мать сочиняла для него свою колыбельную, которая становилась оберегом на всю жизнь. Песня, как руки матери, ограждала новорожденного от болезней и любых неприятностей. Расулу Гамзатову принадлежат прекрасные строки:

«*Песня матери - главная песня в мире; начало всех человеческих песен*».

Без сомнения, если мать поет своему ребенку перед сном - это прекрасно. Но в нашем современном мире мы не всегда можем выделить время для этого. И здесь нам на помощь приходят великие композиторы-классики. 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 намного 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. Спокойные мелодии помогают в концентрации внимания.

Попробуйте перед сном ребенка включить на несколько минут предлагаемую музыку для сна. Благодаря правильным музыкальным произведениям дети быстро засыпают, а их сон крепкий и качественный. Причем совсем не обязательно включать музыку непосредственно перед сном: даже за 1-1,5 часа до отдыха прослушивание специальных релаксирующих мелодий пойдет крохе на пользу, подготовит и расположит его ко сну.

Ну а начать я предлагаю, конечно, с музыки великого Вольфганга Амадея Моцарта. Педиатры утверждают, что в его произведениях переходы уровней громкости совпадают с биоритмами головного мозга детей, а тональность звукового ряда очень схожа с тональностью человеческого голоса.Его произведения, подходящие для сна Вы можете прослушать здесь:

<https://yadi.sk/d/vgZx8qG4Q8Of8w?w=1>

Конечно, многие классики писали музыку, подходящую для прослушивания детьми перед сном. Спокойные и мелодичные пьесы разных композиторов Вы можете прослушать, пройдя по следующей ссылке:

<https://yadi.sk/d/JEfaMatbjBKyRw?w=1>

Ну а если Вы еще не готовы окунуться в мир классической музыки перед сном, предлагаю начать с примилейших сказок-колыбельных от Баниласки. Это короткие добрые сказки на каждый день недели. А в конце каждой сказки звучит добрая колыбельная:

<https://yadi.sk/d/kR1CiWFoeCD67Q?w=1>

Спокойных и теплых Вам снов! А великая музыка поможет в этом!

Музыкальный руководитель

Котова Т.В.