

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО СНА

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью. У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушено нормальное течение нервных процессов.

Ребенок дошкольного возраста 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, а, следовательно, нервная система ребенка не получает полноценного отдыха. При наличии шума, посторонних звуков мозг ребенка «считывает» информацию и фазы глубокого сна не наступает. 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 называемое «очищение».

Эффективная организация быстрого засыпания детей осуществляется с использованием музыкального сопровождения. Музыка должна звучать тихо. Используется одно и то же произведение (вырабатывается рефлекс на засыпание).

Расслабляющее воздействие оказывают классические мелодии:

«Баркарола», П.И.Чайковский;
«Пастораль», Бизе;
Соната до мажор (часть 3) Леклен;
«Лебедь» Сен-Санс;
«Сентиментальный вальс», П.И.Чайковский.

Музыка успокаивающего характера:

«Сладкая греза», П.И. Чайковский;
Мелодия из оперы «Орфей и Эвридика», Х. Глюк;
«Эстреллита», П. Понсе;
«Грустный вальс», Я. Сибелиус;
«Фантазия экспромт», Ф. Шопен;
Вальс №3, Вальс №7, Вальс №9, Вальс №10, Вальс №12, Ф. Шопен;
Прелюдия №7, Ф. Шопен;
«Адажио из 12-й фортепьянной сонаты», А Моцарт;
Романс из кинофильма «Овод», Д. Шостакович;
«Прелюдия», Ш. Гуно;