

## *«Организация детского сна с использованием музыкального сопровождения»*

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность своего поведения 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».

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.

## *Основные условия обеспечения полноценного сна детей*

1. Спальная комната перед укладыванием в любое время года должна быть хорошо проветрена. В момент укладывания фрамуги лучше закрыть. Когда дети улягутся и воспитатель убедится, что они все хорошо укрыты и уснули, дверь спальни лучше открыть. Состав воздуха от дыхания детей, испарений их тел меняется быстро, поэтому необходима подпитка кислородом, и тогда дети спят крепче.
2. Раздеваться перед сном детям лучше в игровой комнате. Тогда не возникает проблем с подъемом детей по мере их пробуждения. Одеваясь, они не будут мешать спать другим детям.
3. У детей должен быть выработан рефлекс на быстрое засыпание. При определенных профессиональных навыках воспитателей дети засыпают через 5 минут (пример с бесконтактным массажем).
4. Следует обратить внимание на характер сна детей, их позы. Рисунок необычной позы во сне возникает чаще всего в преддверии какого-либо заболевания или сопровождает развившиеся у ребенка болезненные нарушения. Если при этом попытаться изменить позу ребенка, то немедленно последует возврат в исходное положение. Тому есть конкретные причины. Например, поза вниз головой чаще всего наблюдается у детей, перенесших ушиб головы. Для детей, страдающих астматическим бронхитом, характерна поза с резко запрокинутой головой и развернутой грудной клеткой. Это своеобразная защитная реакция организма: в таком положении лучше вентилируются легкие. Специалисты не советуют менять позу ребенка. На необычную позу малыша следует обратить внимание врача (медсестры) ДОУ.
5. Держать детей в постели после пробуждения не следует. Нужно предварительно разучить с ними несколько упражнений

на импровизированной дорожке здоровья, элементарным приемам самомассажа.

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;
- Славянский танец №2, А-Дворжак;
- Антракт из балета «Раймонда», А. Глазунов;
- «Лунный свет», К. Дебюсси;
- «Поэма», Э. Фибих;
- «Аве Мария», Ф. Шуберт;
- «Грезы», Р. Шуман;
- «Ария», Г. Гендель.