

## Колыбельная для здоровья

### Советы

- Самой простой естественной формой включения музыки в жизнь ребёнка может и должно быть пение взрослого, которое органично сопровождает различные моменты жизни, а именно: колыбельные, чтобы успокоить малыша при укладывании спать; пестушки, потешки, приговорки – для развлечения, оздоровления и развития ребёнка; протяжные и лирические песни – во время какой-то работы и т.д.

### Особенно полезны малышу колыбельные.

Колыбельная песня - это ниточка из взрослого мира в мир ребенка.

- Когда мамы поют колыбельные песни, дети быстрее засыпают.
- Ребенку становится спокойнее, и ему снятся хорошие сны.
- Ребенок быстрее забывает свои беды, когда его укладывают спать с лаской: именно ласка передается с колыбельной песней.

- От того, какие песни пела ребенку мать, и пела ли она их вообще, зависит характер маленького человека, его физическое здоровье, степень развития.

Поэтому для крохи колыбельная — не только способ успокоиться и крепко заснуть, но и показатель того, что все в порядке: мамочка рядом и очень любит его.

Кроме того, последние исследования показали, что с **помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет разговаривать.**

- Недавно ученые из Геттингенского университета в Германии провели эксперимент: на группе добровольцев изучили влияние различных медикаментозных средств и колыбельных песен на качество сна. Мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: после их прослушивания сон у испытуемых был крепким и глубоким. Музыка — лучший психотерапевт.

Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.

- Немецкие медики, изучавшие колыбельные со своих позиций, утверждают: если перед операцией пациенту дают прослушать колыбельную песню, необходимая доза анестезии снижается вдвое.