

Нужно ли петь детям колыбельные?



Как вы укладываете ребенка спать? Молча или напеваете ему? Колыбельную песню или монотонный мотив? И если предполагаете, что колыбельные придумали только для того, чтобы помочь ребенку быстрее уснуть, слегка заблуждаетесь. Разберемся в этом вопросе с помощью экспертов.

По мнению психолога, директора Института Нейрофизиологической Психологии (Великобритания) Салли Годдард-Блайт, колыбельные помогают убаюкивать детей по трем причинам.

№1. Регулируют эмоции ребенка

Музыка может стимулировать эмоции через определенные нейронные связи. Вот почему грустная мелодия вызывает аналогичные эмоции, а веселая и энергичная — бодрит и поднимает настроение. Так и колыбельные удачно создают эмоциональную атмосферу, необходимую для спокойного сна.

№2. Способствуют укреплению связи между ребенком и родителем

Это связано с работой такого гормона, как окситоцин. Мамы знают, что он является гормоном родов, грудного вскармливания, а еще любви и объятий. Однако окситоцин выделяется и во время пения. Окситоцин, индуцированный колыбельной, важен, так как помогает укрепить связь мамы и малыша.

И вот что любопытно... Колыбельная, которую поют с неохотой, с меньшей вероятностью стимулирует выработку окситоцина.

№3. Помогают установить распорядок дня

Ежедневное выполнение одних и тех же ритуалов помогает ребенку привыкнуть к распорядку. Колыбельная посылает в мозг ребенка сигнал — приближается время сна. Когда кроха получает такую подсказку, он легче засыпает.



Есть ли разница для ребенка между живым исполнением мамы и записью песни или мелодии?

Эксперты советуют начинать петь малышу еще до его рождения, — тогда он привыкает к определенным звукам и ритмам маминого голоса, и после появления на свет колыбельная становится ниточкой, поддерживающей его связь с мамой. Но даже если во время беременности мама не пела ребенку, он постоянно слышал ее голос.

При пении колыбельной мы автоматически переходим на более тихий звук и низкий тембр – как бы напоминая малышу о том, как это было изнутри. Это снимает у него тревогу, дает чувство защищенности.

В современном мире пение мамы и папы часто заменяют на аудио-сказки или поющие игрушки. Однако для крохи совершенно не важно умение петь. Ему важно чувствовать живой контакт, слышать голос родного человека, ощущать знакомые вибрации, даже если они далеки от академического пения.

Баюкая кроху, своей любовью родители вкладывают в песню мощные символы, приносящие здоровье, радость, спокойствие и хороший сон. Разве способна на это даже самая продвинутая игрушка?

Примеры колыбельных песен.

Г. Ладонщиков

Кукольная колыбельная

Тихо входит синий вечер
В комнату мою.
Спите, куклы-человечки,
Баюшки-баю.

Уложу вас всех в кроватку,
Песню вам спою.
Спите, детки, сладко-сладко,
Баюшки-баю.

Понимаете вы сами,
Как я устаю.
Целый день вожусь я с вами,
Баюшки-баю.

Уложила, укачала
Кукол всю семью,
И сама я задремала,
Баюшки-баю.



4



Про мышонка



В норке тёплой и уютной
Для мышонка есть кроватка.
Под подушкой — сухарик,
Чтоб спалось приятно, сладко.

Ночь зажгла тихонько звёзды.
Улетел дружок комарик.
На кроватке спит мышонок.
Под подушкой — сухарик.



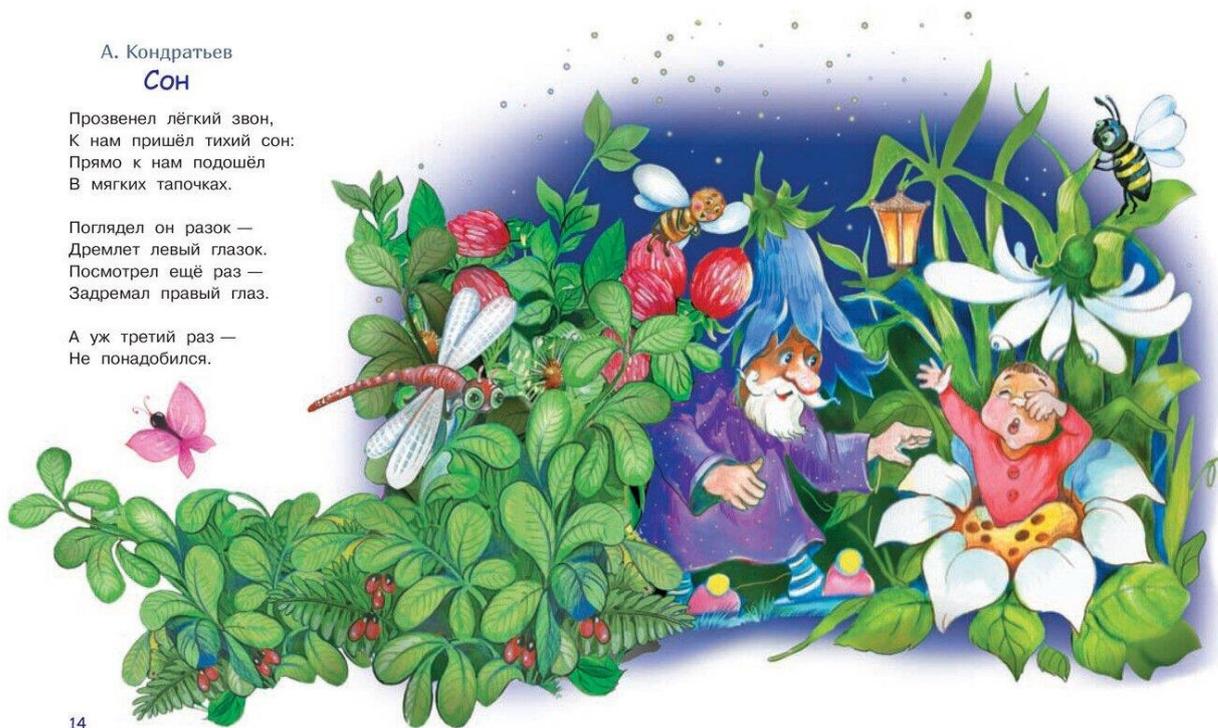
А. Кондратьев

Сон

Прозвенел лёгкий звон,
К нам пришёл тихий сон:
Прямо к нам подошёл
В мягких тапочках.

Поглядел он разок —
Дремлет левый глазок.
Посмотрел ещё раз —
Задремал правый глаз.

А уж третий раз —
Не понадобился.



КОЛЫБЕЛЬНАЯ

Слова С. СВИРИДЕНКО

Музыка Б. ФЛИСА

Спокойно. Нежно



С G7 С F

1. Спи, мо - я ра - дость, у - с - ни! В до - ме по - га - сли ог -

С G7

- ни. Пчёл - ки за - тих - ли в са - ду,

С F

рыб - ки у - сну - ли в пру - ду. Ме - сяц на не - бе бле -

С

- стит, ме - сяц в о - кош - ко гля - дит.

G7 С G7 С G7

Глаз - ки ско - ре - е со - мкни! Спи, мо - я ра - дость, у -

С G7 С

- с - ни, у - с - ни, у - с - ни!



1. Спи, моя радость, усни!
В доме погасли огни.
Пчёлки затихли в саду,
Рыбки уснули в пруду.
Месяц на небе блестит,
Месяц в окошко глядит.
Глазки скорее сомкни!
Спи, моя радость, усни,
Усни, усни!

Засыпайте, звёздочки

сл. Ксения Блюм
Вступление

муз. Ксения Блюм

Куплет

1. Ночка покрыва-а-алом звездочки укрыла. На подушку-облако спать и-их уложила.

А-а-а-а-а, а-а-а-а-а-а. На подушку-облако спать их уложила.

1. Ночка покрывалом
Звездочки укрыла.
На подушку-облако
Спать их уложила.
А-а-а-а-а, а-а-а-а-а-а,
На подушку-облако
Спать их уложила.

2. Ветерок воздушный
По небу летал,
Звездочки баюкал,
Песню напевал.
А-а-а-а...
Звездочки баюкал,
Песню напевал.

3. Месяц ясноокий
Сказывал им сказки.
Засыпали звездочки,
Закрывали глазки.
А-а-а-а...
Засыпали звездочки,
Закрывали глазки.

