

Консультация для родителей "Музыка для засыпания. Звуки природы"

Подходящий вид музыкальной терапии расслабит и успокоит перед сном.

Шум воды

Вода очищает мысли, смывает и уносит негатив. Подсознательно напоминает о времени нахождения в утробе матери, вселяет оптимизм, надежду.

журчание ручья придает уверенность, улучшает работу выделительной системы, почек;

шум дождя снимает нервное напряжение, усыпляет;

плеск волн улучшает слух.

Звуки леса

Повышают умственную деятельность, благотворно влияют на эмоциональное состояние:

шелест листьев снимает стресс, укрепляет суставы, кости;

шуршание палой листвы успокаивает нервную систему, улучшает работу желчного пузыря, печени;

песня сверчка, кузнечика или цикады помогает найти важное в мелочах, дает чувство защищенности, лечит бронхи, мигрени.

Орнитотерапия

Лечение пением птиц помогает бороться с депрессиями и одиночеством:

пение соловья заживляет любовные раны, дает надежду, исцеляет сосуды, сердце, желудок;

пение синицы или голубя полезно поджелудочной железе;

крик глухаря помогает кишечнику;

голос диких гусей лечит селезенку;

песня ласточки полезна щитовидной железе;

уханье совы, кряканье селезня помогает при болезнях простаты.

Звуки огня

Настраивают на философский лад. Потрескивание дров прогоняет обиды, объединяет с природой, расслабляет. Такие звуки природы для сна помогают при аллергии, астме, высоком артериальном давлении.

Дельфины

Высокочастотные ультразвуки, издаваемые дельфинами, успокаивают центральную нервную систему.

Дельфинотерапия улучшает работу головного мозга, способствует выработке гормона счастья.

Мурчание кошки

Кошки доставляют радость своим присутствием. Умиротворяющее мурчание снижает тревогу, страх, нормализует давление, ускоряет засыпание, улучшает кровообращение мозга.

Хруст снега

Ассоциации с чистотой зимы и свежестью морозного утра очищают мысли, поднимают настроение. Хруст снега напоминает о приближающихся праздниках.

До рождения ребенок окружен постоянными шорохами. На 16-й неделе внутриутробного развития он уже слышит стук сердца матери, шум кровотока в сосудах, ее дыхание, голос. Монотонность ему привычна и создает чувство безопасности, а тишина беспокоит.

Для крепкого сна ребенку полезно слушать звуки природы с самого рождения. Музыкальная терапия несет только положительные эмоции:

ускоряет засыпание;

повышает качество сна, помогает выспаться за 25-40 минут;

останавливает плач, вызванный стрессом, усталостью;

заглушает неприятный шум;

благоприятно влияет на маму, придает ей сил.

Данный способ релакса для сна принесет ребенку пользу, если помнить о несложных правилах:

источник звучания не ближе 1 метра;

любые наушники под строгим запретом;

громкость не выше 50 дБ; звуки природы во время сна слушают не дольше 1 часа.