

## «Пойте малышу колыбельные»



Нежные песни помогают быстрее уснуть и стать ближе с ребенком.

Очень часто уложить малыша на ночной сон оказывается непростой задачей. У каждой мамы есть свои особенные ритуалы: вечернее купание, сказка, легкий массаж, белый шум или классическая музыка. Но вот о колыбельных сегодня вспоминают все реже, а зря! Ведь звук маминого голоса как нельзя лучше успокоит даже самого неугомонного малыша и позволит ему уснуть быстрее.

Иногда мамы стесняются петь, переживая, что у них плохо получается. Но, поверьте, ребенку это совсем не важно. Малыш смотрит на мамино лицо, слышит нежные интонации, плавную размеренную речь и успокаивается, настраиваясь на сон. Ну а если петь совсем не получается, попробуйте выучить несколько стишков-засыпалок и рассказывать их нараспев.

### 5 причин петь колыбельные.

Они успокаивают ребенка. Именно мамин голос малыш слышал еще будучи в животе. С ним связаны ощущения тепла и защищенности. Специалисты утверждают, что дети, которые в детстве засыпали под колыбельные песни, более успешны в жизни и меньше подвержены стрессу.

Колыбельные дают возможность настроиться на сон.

Нежная песня перед сном может стать замечательным семейным ритуалом. Малыш получит позитивную ассоциацию с укладыванием и будет ждать ее каждый вечер. К тому же ежедневно можно предлагать ребенку новую песенку и еще в обед начать подготавливать его к вечернему «рассказу»: «А сегодня я спою тебе про малыша медвежонка и его маму».

Колыбельные помогают установить распорядок дня.

Ежедневное выполнение одних и тех же ритуалов помогает малышу привыкнуть к распорядку. Как только мама берет его на ручки, качает и начинает петь, малыш понимает: приближается время сна. Когда ребенок получает такую подсказку, он легче засыпает.

Колыбельная укрепляет связь малыша с мамой.

При пении колыбельной чаще всего ребенок находится у мамы на руках, они раскачиваются в такт мелодии, мама поет песню в свойственном только ей ритме, тембре, с нужной громкостью. Под ритм даже происходит постепенная «синхронизация» — сердцебиения, дыхания. И, несомненно, налаживается эмоциональный контакт.

Колыбельные развивают речь ребенка.

Когда мама поет малышу перед сном, он следит за артикуляцией, движениями губ и соотносит их со звуками, которые слышит. Профессор детской психологии в Эдинбургском университете Колвин Тревартен на протяжении многих лет изучал, как мама и ребенок взаимодействуют в первые месяцы жизни. Его исследования показывают, что дети от природы музыкальны и обладают прекрасным чувством ритма. Он уверен, что пение младенцу — это

естественный и эффективный способ поделиться с ним новыми словами и звуками.

К тому же пение колыбельных и маме помогает расслабиться, отдохнуть от суеты дня и настроиться на отдых.

### **Несколько любимых песен из детства**

**«Спи, моя радость, усни!» слова С. Свириденко, музыка В. А. Моцарта**

Спи, моя радость, усни! В доме погасли огни,  
Птички притихли в саду, рыбки уснули в пруду.  
Месяц на небе блестит, месяц в окошко глядит.  
Глазки скорее сомкни, спи, моя радость, усни!  
В доме все стихло давно, в погребе, в кухне темно,  
Дверь ни одна не скрипит, мышка за печкою спит.  
Кто-то вздохнул за стеной, что нам за дело, родной?  
Глазки скорее сомкни, спи, моя радость, усни!  
Сладко мой птенчик живет: нет ни тревог, ни забот,  
Вдоволь игрушек, сластей, вдоволь веселых затей.  
Все-то добыть поспешишь, только б не плакал малыш!  
Пусть бы так было все дни! Спи, моя радость, усни!

**«Спят усталые игрушки» слова З. Петровой, музыка А. Островского**

Спят усталые игрушки, книжки спят,  
Одеяла и подушки ждут ребят.  
Даже сказка спать ложится,  
Чтобы ночью нам присниться.  
Ты ей пожелай: «Баю-бай».  
В сказке можно покататься на луне  
И по радуге промчаться на коне,  
Со слоненком подружиться  
И поймать перо Жар-птицы.  
Глазки закрывай! Баю-бай.  
Баю-бай, должны все люди ночью спать.  
Баю-баю, завтра будет день опять.  
За день мы устали очень,  
Скажем всем: «Спокойной ночи!»  
Глазки закрывай! Баю-бай.



**«Колыбельная медведицы» из мультфильма «Умка» слова Ю. Яковлева, музыка Е. Крылатова**

Ложкой снег мешая, ночь идет большая,  
Что же ты, глупышка, не спишь? Спят твои соседи,  
Белые медведи, спи скорей и ты, малыш (2 раза).  
Мы плывем на льдине, как на бригантине,  
По седым суровым морям. И всю ночь соседи,  
Звездные медведи, светят дальним кораблям (2  
раза).



**«Колыбельная Светланы» из кинофильма «Гусарская баллада» слова  
А. Гладкова, музыка Т. Хренникова**

Лунные поляны, ночь, как день, светла.  
Спи, моя Светлана, спи, как я спала.  
В уголок подушки носиком уткнись.  
Звезды, как веснушки, мирно светят вниз.  
Лунный сад листьями тихо шелестит.  
Скоро день настанет, что-то он сулит?  
Догорает свечка, догорит дотла.  
Спи, мое сердечко, спи, как я спала.

**«Колыбельная Арины Родионовны» из кинофильма «Усатый нянь»  
слова Ю. Кима, музыка А. Рыбникова**

А баюшки-баюшки, уж вы мои заюшки.  
Ай и где вы бегали? Ай и что вы делали?  
Уж мы бегали в лесу, били волка по носу,  
Запрягали комара, поезжали по дрова,  
Торговали мишку за елову шишку.  
А пока управились — до смерти упарились.  
Уж вы, мои заюшки, спать ложитесь баюшки.  
А я печку разожгу, оладушков напеку.

На березовой коре, на лазоревой воде,  
На сметане, на меду, чтобы таяли во рту.

А баюшки-баюшки, уж вы мои заюшки,  
А баюшки-баюшки, уж вы мои заюшки...

