**«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](https://www.bbc.com/news/magazine-21035103) 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 листами

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…

***Музыкальный руководитель  
Саушина Анна Николаевна***