

Консультация для родителей

«Пойте малышу колыбельные»

17.12.2025г.

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 бригantine,

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...