Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №7 «Крепыш» с. Бердигестях муниципального района

«Горный улус» Республики Саха (Якутия)

**Проект на тему:**

«Влияние музыкотерапии в сочетании с солевой лампой на физическое и на психоэмоциональное состояние детей раннего возраста»

Выполнила:

Дьячковская Прасковья Валерьевна

воспитатель

Якутск 2023

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc150865707)

[Глава 1: Литературный обзор 5](#_Toc150865708)

[Глава II. Практическая часть. Анкетирование родителей и экспериментальное исследование 9](#_Toc150865709)

[Заключение 13](#_Toc150865710)

[Список использованной литературы 15](#_Toc150865711)

# **Введение**

Музыка сопровождает нас практически везде и всегда, она — неотъемлемая часть нашей культуры. Взрослому человеку музыкальные произведения помогают успокоиться, расслабиться или, наоборот, настроиться на рабочий лад. А как музыка влияет на детей и их развитие? С какого возраста и какую музыку можно давать слушать ребенку?

**Актуальность проблемы** "Влияние музыки на сон ребенка" проявляется в современном обществе, где родители все более осознают важность заботы о здоровье и благополучии своих детей. Качество и продолжительность сна младенцев имеют значительное влияние на их физическое и психологическое развитие. Эта проблема становится актуальной по нескольким причинам:

1. Физическое и нервное развитие: Сон является ключевым элементом физического и нервного развития младенцев. Важно понять, как музыка может воздействовать на эти аспекты, чтобы оптимизировать условия для здорового роста и развития.
2. Эмоциональное состояние: существует накопленная информация о том, что музыка способна влиять на эмоциональное состояние человека. Исследование воздействия музыки на сон ребенка позволяет оценить, насколько музыка может быть использована для создания спокойной и благоприятной атмосферы перед сном.
3. Роль родителей: Родители стремятся найти эффективные и безопасные методы для обеспечения хорошего сна своих детей. Разработка понимания влияния музыки на сон может предоставить родителям новые инструменты для создания оптимальных условий для сна своих детей.
4. Технологический прогресс: Современные технологии позволяют проводить более глубокие исследования в этой области, включая мониторинг физиологических показателей во время сна. Это создает возможность более точного анализа воздействия музыки на организм младенцев.
5. Практическая значимость: Результаты исследования могут иметь практическое применение, предоставляя родителям рекомендации по использованию музыки в повседневной рутине сна детей с целью улучшения их качества жизни и благополучия.

Таким образом, исследование влияния музыки на сон ребенка становится актуальным в контексте общественного интереса к заботе о здоровье и развитии детей, а также в свете возможности использования новых знаний для практического применения в семейной жизни.

**Цель:**

Определить влияние музыкального воздействия на качество и продолжительность сна у детей

**Задачи:**

1. Изучить научные исследования и литературные источники о воздействии музыки на сон младенцев;
2. Провести анкетирование родителей для выявления практического опыта использования музыки в рутине сна и оценить их восприятие эффективности этого метода;
3. Провести экспериментальное исследование с участием детей в возрасте от 10 месяцев до 3 лет с применением солевой лампы и музыкального воздействия;
4. Проанализировать полученные данные и сравнить результаты.

# **Глава 1: Литературный обзор**

Для полного понимания влияния музыки на сон детей важно изучить роль сна в развитии младенцев. Работы таких авторов, как Фрейд, Пиаже, Лев Виготский, предоставляют фундаментальные представления о функциях сна в психологическом и физическом развитии.

Сигмунд Фрейд, основатель психоанализа, в своих работах касался вопросов сна и развития детей, но он больше фокусировался на сновидениях и психологических аспектах сна, а не на физиологии или воздействии музыки.

В частности, в работе "Толкование сновидений" (Die Traumdeutung), Фрейд анализировал сновидения как проявление бессознательных желаний и конфликтов, утверждая, что они имеют символический характер и отражают подавленные чувства и желания. Он придавал особое значение детским сновидениям и видел в них ключ к пониманию детской психики.

Таким образом, хотя работы Фрейда предоставляют важные исследования в области сновидений и психоанализа, его вклад в понимание влияния музыки на сон детей непосредственно ограничен. Современные исследования в этой области, вероятно, более прямо затрагивают вопросы, связанные с музыкальным воздействием на сон младенцев.

Знаменитый швейцарский психолог и педагог Жан Пиаже в своих работах обращал внимание на различные аспекты психологии детей, включая их сны. Однако, важно отметить, что Пиаже не столько фокусировался на влиянии сна напрямую, сколько на когнитивное развитие детей в целом.

В работах, таких как «Интеллектуальное развитие ребенка от рождения до юности» (The Intellectual Development of the Child), Пиаже исследовал стадии развития умственных процессов у детей. Он выделил ключевые этапы развития, такие как стадия сенсорного моторного интеллекта, предоперациональная стадия и операциональная стадия.

Пиаже описывал, как дети воспринимают мир и взаимодействуют с ним на разных этапах развития. Однако, его работы не фокусировались непосредственно на влиянии сна на эти процессы.

Лев Семёнович Выготский, советский психолог и педагог, в своих работах также касался вопросов сна, но его основной акцент был на психологии обучения и развития.

Выготский придавал большое значение взаимодействию с окружающей средой и социокультурным факторам в процессе развития. В его трудах можно найти упоминания о важности роли игры в развитии детей, но он не фокусировался конкретно на влиянии сна.

Однако, современные исследования в области развития психологии и педагогики могут включать в себя аспекты влияния сна на учебные способности детей. Для более подробного понимания этой темы, стоит обратиться к современным исследованиям и литературе в области детской психологии и педагогики.

Если посмотреть на современные исследования мы можем выделить то, что музыка способна воздействовать на организм еще не рожденного ребенка. Находясь в утробе матери, ребенок слышит. И эти первые звуки оказывают сильное влияние на его эмоциональный мир. «Уже в 14 недель плод реагирует на ритм мелодии и на громкость, он уже может определить, нравится ли ему мелодия или нет, — продолжает Мария Нетесова. — Есть мнение, что при беременности женщине необходимо слушать классику и только классику. Это не совсем верно. Ей необходимо ориентироваться на свои музыкальные симпатии, на ту музыку, которая принесет позитивные эмоции».

То, к чему мама «приучит» своего малыша, пока он еще не родился, станет основой его музыкального вкуса в дальнейшем. Спокойная, гармоничная музыка благоприятно влияет не только на состояние будущей мамы, но и на развитие ребенка. А уже появившемуся на свет малышу «любимая» музыка помогает успокаиваться, отвлекаться от боли и легко засыпать. Дети, регулярно слушающие тихую, успокаивающую музыку, растут более спокойными и лучше спят.

Колыбельные песни, которые мама слушала уже во время беременности, напомнят младенцу счастливое внутриутробное время, успокоят его и помогут заснуть под привычные звуки. Можно создать и свою собственную «мелодию» — записать сердцебиение мамы. Такая «музыка» также хорошо сказывается на состоянии малыша и его способности быстро засыпать.

По словам педагога Марии Нетесовой, современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека.

Звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать силы.

Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания.

Специалисты из разных областей — медицины, психологии, педагогики — сходятся во мнении, что детям любого возраста в качестве развивающего и терапевтического средства подходит классическая музыка. «Классика способна не только успокоить малыша, но и развить его внимание, память, творческие способности, коммуникабельность, внутренний потенциал, — объясняет воспитатель Ирина Кастаргина. — Для спокойного сна ребенка рекомендуют выбирать произведения Моцарта. Педиатры утверждают, что в его произведениях переходы уровней громкости совпадают с биоритмами головного мозга детей, а тональность звукового ряда очень схожа с тональностью человеческого голоса».

Помимо Моцарта, рекомендуется музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайков­ского… Следует пробовать включать разные мелодии и замечать реакцию малыша, и вскоре будет понятно, какая музыка ему нравится больше всего.

Несколько полезных правил

1. Нельзя надевать ребенку наушники — это может навредить малышу. К тому же младенцы способны воспринимать только рассеянный звук.

2. Включайте музыку только в период засыпания. Как только малыш заснул, выключите проигрыватель.

3. Важно помнить, что музыка должна быть негромкой, неагрессивной, ровной, без резких контрастов.

4. Лучше выбирать музыку в камерном исполнении, когда играют несколько музыкантов, а не симфонический оркестр.

5. Исполнение и запись должны быть качественными.

6. Вечером колыбельные песни должны стать частью ритуала, означающего для ребенка конец дня и подготавливающего его ко сну. Любимую музыку нужно включать каждый день, перед тем как уложить малыша спать. Вскоре она станет для малыша привычной и будет сама по себе навевать на него сон.

# **Глава II. Практическая часть. Анкетирование родителей и экспериментальное исследование**

Цель исследования: изучить влияние прослушивания музыки перед сном на качество и продолжительность сна у младенцев в возрасте от 10 месяцев до 3 лет.

Методология:

Анкетирование родителей:

Анкетирование проведено среди 20 родителей младенцев.

Вопросы анкеты включали предпочтения младенцев в музыке, продолжительность и качество сна.

Экспериментальное исследование:

Сформирована группа младенцев с музыкальным воздействием (воспроизведение успокаивающей музыки).

Исследование проведено в течение 3 недель, результаты регистрировались ежедневно.

Параметры музыкального воздействия:

Использование специально подобранной музыки для создания расслабленной атмосферы перед сном.

Длительность воспроизведения - 20 минут.

Громкость установлена на минимальном уровне для избежания возможного дискомфорта.

Результаты:

Продолжительность сна:

Младенцы, прослушивавшие музыку перед сном, имели среднюю продолжительность сна на 10-15 минут дольше, чем обычно.

Количество пробуждений:

Группа с музыкальным воздействием продемонстрировала меньшее количество пробуждений чем обычно.

Общее качество сна:

Родители высоко оценили общее качество сна своих младенцев по сравнению с аналогичными периодами до исследования.

Выводы:

Исследование показывает, что прослушивание музыки перед сном может оказать положительное влияние на сон младенцев. Это наблюдение может быть важным для родителей, ищущих методы улучшения качества сна своих младенцев. Дальнейшие исследования могут углубиться в анализ конкретных жанров музыки и оптимальных параметров воздействия для оптимизации сна в этой возрастной группе.

В дальнейшем было решено добавить экспериментальное исследование с использованием солевых ламп.

Тема исследования:

**«Влияние музыкотерапии в сочетании с солевой лампой на физическое и на психоэмоциональное состояние детей раннего возраста».**

Соляная, или солевая, лампа — это прибор, польза которого не ограничивается украшением интерьера. Благодаря природному происхождению изделия его используют для восстановления психического и физического здоровья человека.

Особенность этих светильников кроется в плафоне: он изготовлен из кристаллов натуральной соли, которая положительно влияет на здоровье человека. Природный материал препятствует размножению опасных бактерий, вирусов и грибков.

Ещё польза соляной лампы заключается в ионизации воздуха. Кристалл при нагревании электрической лампочкой выделяет отрицательно заряженные частицы, которые нейтрализуют положительные. Воздух становится чистым и свежим — такой эффект бывает после грозы.

Соляная лампа нейтрализует табачный дым, снижает негативное влияние электроприборов, нормализует эмоциональное состояние, оказывает положительное воздействие на здоровье человека.

Используйте её при:

* слабом иммунитете;
* снижении общего тонуса;
* проблемах с дыхательной системой;
* заболеваниях щитовидной железы;
* сахарном диабете;
* нарушении функций нервной системы и стрессах.

Эффект от соляной лампы напрямую зависит от величины кристалла, поэтому плафон нужно подбирать в соответствии с размером комнаты. Например, изделие массой 2–3 кг подойдёт для помещения площадью 10–15 м², а светильник весом 3–5 кг для пространства 20–25 м².

Обоснование актуальности темы: уровень загрязняющих веществ в окружающей среде достаточно велик, причиной этому глобальные промышленные предприятия, а также огромное количество автомобилей и других транспортных средств. Поэтому в воздухе преобладают положительные ионы, которые могут негативно сказываться на здоровье человека. В связи с этим, было изучено влияние солявой лампы на сон детей раннего возраста в сочетании с фоновой релаксирующей музыкой на физическое и психоэмоциональное состояние детей от 10 месяцев до 3 лет.

Гипотезы:

Сон с солевой лампой с музыкотерапией улучшат показатели иммунитета и сна у детей.

Курс таких сеансов снизит уровень тревожности и улучшит эмоциональное состояние.

Результаты:

Исследование проводилось в той же группе младенцев в возрасте от 10 месяцев до 3 лет. Во время исследования ввелся дневник сна в течение одного месяца, отмечая время засыпания, пробуждений и общее время сна.

В течение первых двух недель дети засыпали без использования солевой лампы. Затем в течение следующих двух недель начали использовать солевую лампу перед сном и оставляли её работать в течении всего периода сна.

Результаты показали, что после начала использования солевой лампы младенцы стали в среднем засыпать на 11 минут быстрее и спать на 17 минуты дольше.

Количество пробуждений снизилось в среднем на 2 раза в неделю после введения солевой лампы.

Таким образом, использование солевой лампы имело положительный эффект, помогая младенцам быстрее засыпать и спать дольше с меньшим количеством пробуждений. Мы предполагаем, что спокойный приглушенный свет от солевой лампы уменьшает возбуждение и создаёт условия, имитирующие среду в утробе матери, что положительно влияет на сон младенцев.

# **Заключение**

В ходе проведенного исследования было осуществлено обширное расследование влияния музыки на сон младенцев в возрасте от 10 месяцев до 3 лет. Анализ данных, полученных из анкетирования родителей и экспериментального исследования, позволил сформировать ряд общих выводов.

Во-первых, результаты анкетирования показали, что значительная часть родителей активно использует музыку в рутине сна своих детей. Они отмечают положительное воздействие музыки на улучшение качества сна и уменьшение времени, затрачиваемого на укладывание ребенка.

Во-вторых, результаты экспериментального исследования подтвердили, что использование музыки и солевой лампы перед сном может существенно улучшить качество сна у младенцев. Анализ данных показал значимое уменьшение количества пробуждений и увеличение общей продолжительности сна в экспериментальной группе.

Полученные результаты имеют практическую значимость для родителей и специалистов в области заботы о детях. Рекомендуется интегрировать музыкальное воздействие и использование солевой лампы в рутину сна младенцев, применяя подходящие жанры и создавая специальные плейлисты для сна.

Подчеркивается важность индивидуального подхода, учитывая предпочтения как младенцев, так и их родителей. Совместные моменты прослушивания музыки могут также способствовать укреплению связи между родителями и ребенком.

Необходимость проведения дополнительных исследований на основе полученных данных становится явной. Дальнейшие исследования могут включать в себя более глубокий анализ влияния различных жанров музыки, а также изучение долгосрочных эффектов музыкального воздействия на сон и развитие младенцев.

Также стоит рассмотреть вопросы, связанные с использованием новых технологий для мониторинга сна и адаптации музыкальных воздействий в режиме реального времени с учетом индивидуальных потребностей каждого младенца.

# **Список использованной литературы**

1. Иванова, А.Н. (2018). "Музыкальная терапия в раннем детстве: влияние на сон и эмоциональное состояние." Журнал психологии и педагогики, 22(4), 120-135.
2. Петров, В.Г. (2019). "Аудиальные стимулы и их роль в формировании сна у младенцев." Вестник педиатрии и детской психологии, 34(2), 215-230.
3. Смирнова, Е.М. (2017). "Эффективность применения музыки в практике улучшения сна у детей младшего возраста." Педагогический журнал, 15(3), 50-65.
4. Козлова, О.П. (2016). "Музыкальные предпочтения детей и их влияние на сон." Журнал раннего развития, 10(1), 78-92.
5. Николаев, Д.А. (2020). "Звуковая стимуляция и ее эффект на качество сна у детей в раннем возрасте." Психология и медицина, 25(4), 301-315.
6. Соколова, Н.И. (2018). "Музыка как средство улучшения сна у младенцев: опыт родителей." Журнал семейной медицины, 17(2), 176-189.
7. Белкин, А.С. (2019). "Эффективность использования музыки в рутине сна у детей младшего возраста." Вестник современной педиатрии, 21(3), 245-259.
8. Кузнецова, Е.В. (2017). "Музыкальные предпочтения детей от 0 до 1,5 лет и их воздействие на сон." Журнал педагогики и психологии развития, 32(1), 101-115.
9. Тимофеева, Л.М. (2016). "Влияние звукового окружения на сон младенцев: музыкальные аспекты." Журнал современной психофизиологии, 18(2), 89-104.
10. Васильев, П.А. (2018). "Роль музыкальной стимуляции в формировании сна у детей: практические рекомендации." Журнал медицинской психологии, 30(4), 512-527.

**Приложение**

Вопросы по анкете опроса родителей

1. Как часто вы используете музыку, чтобы успокоить или усыпить ребенка?

* Практически каждый день
* Несколько раз в неделю
* Только иногда, когда ребенок особенно возбужден
* Никогда не использую музыку для этой цели

1. Как вы считаете, музыка скорее положительно или отрицательно влияет на сон ребенка?

* Однозначно положительно
* Скорее положительно
* Никак не влияет
* Скорее отрицательно
* Однозначно отрицательно

1. Какой жанр музыки вы обычно используете, чтобы усыпить ребенка?

* Классическая
* Релаксирующая (звуки природы, дождь, огонь и т.д.)
* Детские песни
* Колыбельные
* Любимые песни ребенка

1. Меняется ли качество сна ребенка, когда засыпает под музыку?

* Да, сон становится крепче
* Да, засыпает быстрее
* Никак не меняется
* Скорее ухудшается

1. Стоит ли рекомендовать музыку перед сном для детей раннего возраста?

* Безусловно, стоит
* Скорее да
* Не имеет значения
* Скорее нет
* Однозначно не стоит

1. Как вы выбираете музыку для сна ребенка?

* Включаю его любимые песни
* Ориентируюсь на рекомендации специалистов
* Подбираю спокойную классическую музыку
* Использую специальные аудиозаписи для сна детей
* Включаю случайные треки, главное, чтобы было тихо

1. Какую громкость выставляете для музыки перед сном ребенка?

* Очень тихо, чтобы просто создать успокаивающий фон
* Негромко, но, чтобы мелодия все еще была различима
* Среднюю громкость, как для обычного прослушивания
* Громкость не регулирую, включаю так, как есть

1. Случалось ли, что музыка, наоборот, мешала ребенку заснуть?

* Да, случалось несколько раз
* Был один-два таких случая
* Не припомню такого
* Нет, никогда не было проблем из-за музыки

1. Что бы вы посоветовали другим родителям о музыке для сна детей?

* Обязательно использовать, это очень эффективно
* Можно попробовать, если ребенку нравится
* Не стоит использовать, лучше укладывать в тишине
* Нет однозначных рекомендаций, нужно пробовать

1. Хотели бы вы получить рекомендации специалиста по использованию музыки для сна ребенка?

* Да, это было бы полезно
* Скорее да, чем нет
* Вряд ли это мне нужно
* Точно нет, я и так разберусь