МБДОУ Кашарский детский сад №2 «Сказка»

**Консультация для воспитателей на тему:**

**КАК БОРОТЬСЯ С ГОРЛОВЫМИ ЗАЖИМАМИ?**



Подготовила:

Музыкальный руководитель:

Белоброва Н.В.

Май 2024 г.

Часто встречается одна и та же основная проблема у вокалистов – зажатость голоса, как следствие напряжения голосового аппарата (в районе шеи) – внешних мышц, не участвующих в процессе звукообразования, но готовых всегда прийти на помощь вокалисту – вытянуть ту или иную ноту, подправить интонацию…   
При этом голосом становится тяжело управлять и качество звука оставляет желать лучшего…   
Но вот как раз это вмешательство внешних мышц и не желательно…   
Внутренние мышцы, находящиеся внутри гортани и участвующие в звукообразовании, способны самостоятельно управлять голосовым аппаратом без ненужного вмешательства внешних мышц.   
  
**Признаки вмешательства в процессе пения внешних мышц - зажима:**- зажатость голоса на слух;   
- напряжение гортани, проявляющееся внешне, как вертикальная впадина кадыка (чем выше звук, тем сильнее напряжение и впадина);   
- стремление опускать голову, прижимать подбородок к груди (особенно в верхнем регистре), и как следствие, невозможность петь высоко с поднятой вверх головой;   
- быстрая утомляемость и тяжелая управляемость голосом.   
  
**От чего образуются зажимы?**   
  
Причин может быть несколько, я же опишу основную и наиболее встречающуюся у вокалистов. Она психологическая, и как следствие, привычка петь с зажимом. Вы хотите взять трудную для вас ноту или слог, и стремитесь, это сделать, во что бы то ни стало. Ваша техника пения не позволяет вам сделать это правильно, и тут на помощь вам приходят как раз те самые внешние мышцы (жевательные и глотательные), которые и помогают формированию достойного на ваш взгляд звука. Негативную роль здесь может играть и состояние страха, стыда, застенчивости, стеснительности перед тем, что кроме вас ваше пение услышит еще кто-либо, например родственники за стенкой. И вы стараетесь петь для них лучше, а получается хуже.   
  
**Как снять горловые зажимы?**   
  
Поскольку основная и наиболее встречающаяся причина зажима – психологическая, необходимо заставить себя расслабиться, отвлечь посторонние мысли, сконцентрироваться только на собственном голосе, никого в округе не замечать и петь свободно и комфортно. Подходя к трудной ноте – не обращайте на нее внимания, говорите себе: «Спою фальшиво, не возьму ноту, ну и пусть». Важно заставить себя расслабиться и найти те ощущения, при которых вы сможете петь расслабленно.   
Часто бывает, что после определенного количества выпитого спиртного – занятие вокалом превращается в легкое и комфортное. Это связано с тем, что под действием алкоголя центральная нервная система притупляется, и вы уже не делаете сознательных зажимов для достижения той или иной цели. Но занятия вокалом и пьянство – вещи несовместимые, значит необходимо освободить свои страхи перед звуком и в трезвом состоянии. Для этого дам несколько рекомендаций:   
  
1. Заставьте себя расслабиться. Внушите себе, что вас ничего не беспокоит. Можно посмотреть и страху в глаза. К примеру, пригласите в комнату маму и скажите, что вы сейчас споете для нее арпеджио. Спойте его и скажите, что у вас получилось не очень хорошо, и вы будете искать ощущения, чтобы петь лучше. Когда мама уйдет в другую комнату, возможно, вы уже не будете ее стесняться.   
  
2. Для расслабления рекомендую петь арпеджио «sopranohighc». Это арпеджио я воистину считаю самым универсальным для певца, так как оно учит связывать грудной и головной голос. Пойте удобную для вас гласную. При пении не открывайте рот сильно, сделайте это наполовину. Лишь на высоких нотах допускается некоторое расширение рта. Смотрите ровно перед собой. Дышите спокойно. Заткните плотно одно ухо пальцем. Это поможет вам хорошо слышать себя изнутри и подавит психологическое напряжение. Не увеличивайте громкость в верхнем регистре. Пойте с умеренной громкостью. Когда вы достигнете некоторой расслабленности – зацепитесь за эти ощущения. Ищите ощущения. Затем попробуйте спеть песню, но в полгромкости и ни в коем случае не напрягаясь, пусть звук покажется вам более тонким и менее динамичным, но главное, чтоб он оставался связанным, а со временем придет, и сила и окраска голоса станет более богатой.   
  
**Признаки расслабленного пения:**   
  
- звук сбалансирован по всем частотным составляющим: высоким, средним и низким.   
- вы можете легко петь с поднятой вверх головой даже самые высокие ноты.   
- при атаке звука или же при его завершении проскакивают микро фальцетные «петушки», это символизирует о мягкости атаки и ведении звука и свободе голосовых связок (но это ощущение может и отсутствовать).   
- не наблюдается напряжения брюшного пресса, а воздуха для пения хорошо хватает.   
Идеально для расслабленного пения подходит методика Сета Риггса «Пение в речевой позиции».   
И помните, расслабление гортани – процесс не однодневный, а продолжительный, требующий много времени и терпения!!! С каждым занятием расслабляйтесь все сильнее и сильнее…