З А Т В Е Р Д Ж Е Н О
Директорка Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти

_______________ Марина БРИЛЬ

«13» березня 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЗМІСТУ КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ

МАНДРІВКА У СВІТ ГОЛОСУ

Універсальний зошит для учнів музичних відділів
елементарного та середнього (базового) підрівнів
початкової мистецької освіти

Київ – 2026

Укладачки:

Н. А. Комарова — викладачка, директорка Черкаської дитячої школи мистецтв, спеціалістка вищої категорії

О. О. Буреніна — практичний психолог Черкаської дитячої школи мистецтв

Рецензентки:

О. Ю. Завацька — викладачка Дитячої музичної школи № 1 (м. Миколаїв), спеціалістка вищої категорії, викладачка-методистка

Н. І. Досужа — викладачка, концертмейстерка Комунального закладу мистецької освіти «Дитяча музична школа № 9 імені В. І. Сокальського» Харківської міської ради, спеціалістка вищої категорії

Відповідальна за випуск: А. Г. Полещук

Рекомендовано
на засіданні методичної ради
Черкаської дитячої школи мистецтв
(протокол № 03 від 09 лютого 2026 р.)
© Комарова Н. А., Буреніна О. О., 2026 р.
© Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти, 2026 р.

«**Мандрівка у світ голосу**» — універсальний інтерактивний зошит для учнів усіх музичних спеціальностей мистецьких шкіл України.

Це не зошит “про вокал”. Це зошит про голос як основу самовираження, стійкості й внутрішньої опори.

Зошит має комплексний характер та поєднує:

– вправи для розвитку голосу;
– техніки дихання та тілесної регуляції;
– елементи емоційної усвідомленості;
– завдання, спрямовані на формування прийняття власного звучання.

Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку навичок саморегуляції, підвищенню впевненості під час виступів та формуванню безпечного внутрішнього простору учня.

Особливо цінним є те, що матеріал може бути інтегрований у широкий спектр творчих завдань музичного профілю мистецької освіти без додаткового технічного забезпечення, що робить його доступним для широкого впровадження навіть в умовах обмежених ресурсів.

Ілюстративні матеріали в зошиті створені з використанням графічних елементів платформи Canva.

ЧЕРКАСЬКА ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ

ЧЕРКАСЬКА ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ

УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗОШИТ

ДЛЯ УЧНІВ МУЗИЧНИХ ВІДДІЛІВ МИСТЕЦЬКОЇ ШКОЛИ

МАНДРІВКА У СВІТ ГОЛОСУ

Ім'я _____

ЧЕРКАСЬКА ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ

РОЗДІЛ І

МІЙ ГОЛОС - ЦЕ Я!

МІЙ ГОЛОС - ЦЕ Я!

Пригода 1: ПРИВІТ, ГОЛОСЕ!
Починайте із знайомства. Запропонуйте дітям сказати «Привіт, мій голосе!» гучно, пошепки, радісно.

Пригода 2: Я ДИХАЮ, ЯК КИТ / МИШКА / ДРАКОН
Проводьте дихальні ігри з озвученням, щоб діти проживали дихання тілом.

Пригода 3: ХМАРИНКА-ДИХАЛОЧКА
Дітям пропонується малювати дихання. Це формує зв'язок між подихом і емоцією.

Пригода 4: ПТАШКА З ЯЗИКА
Веселі вправи для розвитку дикції. Можна користуватись дзеркалами.

Пригода 5: Я ДЕРЕВО, ЩО ЗВУЧИТЬ
Робота з тілом як з резонатором. Підключіть гру на статику та координацію.

Пригода 6: ГОЛОСОВІ ІСТОТИ
Фантазійна ідентифікація. Введіть дітям поняття про різні звукові фарби.

Пригода 7: ДЕ ЖИВЕ МІЙ ЗВУК?
Робота з резонаторами. Попросіть прикладати руки до грудей, носа, голови.

Пригода 8 ГОЛОС-НАСТРІЙ
Ігрові вправи з емоційною модуляцією голосу. Висловлюйте привітання з різними емоціями.

Пригода 9: ПІСЕНЬКА МОГО ТІЛА
Синхронізація голосу та руху. Створення ритмічної композиції.

Пригода 10: ТИХА УВАГА
Робота з усвідомленням тиші. Корисно робити перед або після активності.

Пригода 11: ГОЛОС — ЦЕ ГЕРОЙ
Переосмислення голосу як сили. Попросіть назвати якості свого голосу.

Пригода 12: МОЯ МРІЯ ПРО ГОЛОС
Підведення підсумків. Вправа на формування голосових цілей.

МІЙ ГОЛОС - ЦЕ Я!

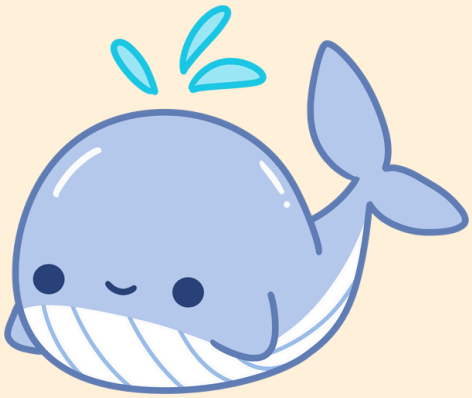
А-А-А-А

Скажи:
«Привіт, мій голосе!»

Послухай своє “**а-а-а**”,
дивлячись у дзеркало

Намалюй, яким ти уявляєш свій голос

Вдих, як кит -
глибоко животом



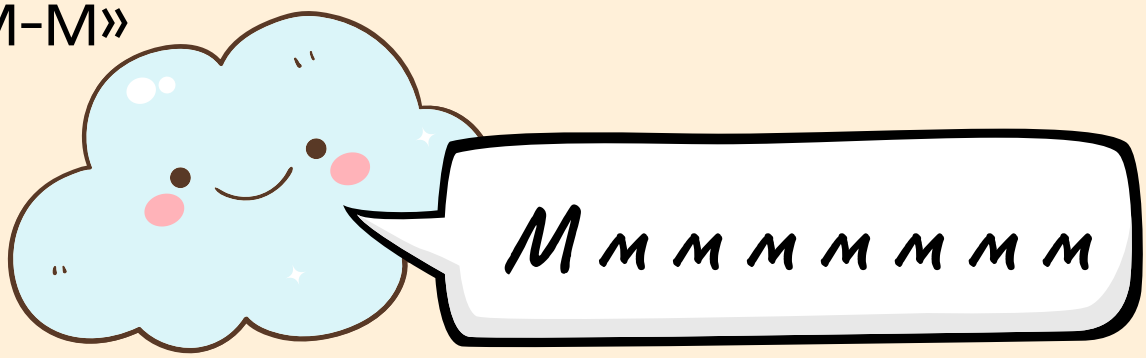
Видих, як мишка - тихенько: «пі-і-і-і...»

Видих, як дракон —
з риком: «Ха-а-а-а!»

Обери улюблений звук і намалюй його

Уяви, що твій видих -
це хмаринка

Повільно дихай і тягни звук:
«М-М-М»



Намалюй свою хмаринку-дихалочку

1. Покажи дзьобик

2. Зобрази цвірінькаючу пташку

3. Пограй язиком — угору, вниз, навколо

4. Намалюй свою пташку на язичку

Стань деревом:

— руки-гілки вгору

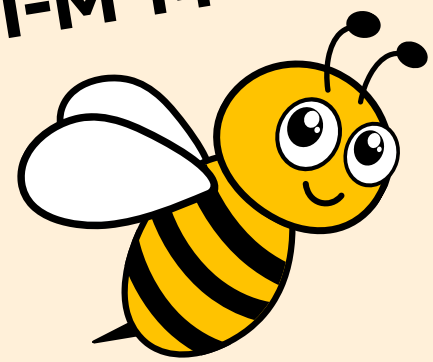
— міцний стовбур — тіло

— промов: «оооооо...»

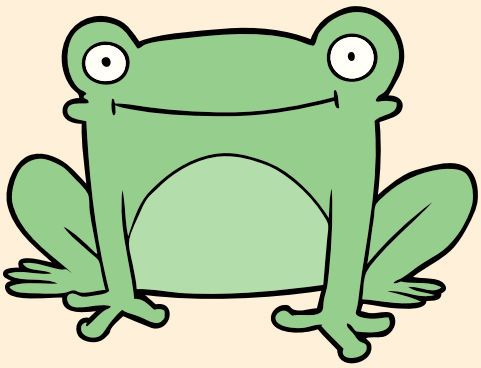
Відчуй силу свого голосу!

Промовляй вголос і додавай рухи:

М-м-м — бджілка



Ква-ква — жабка



О-о-о — хмара

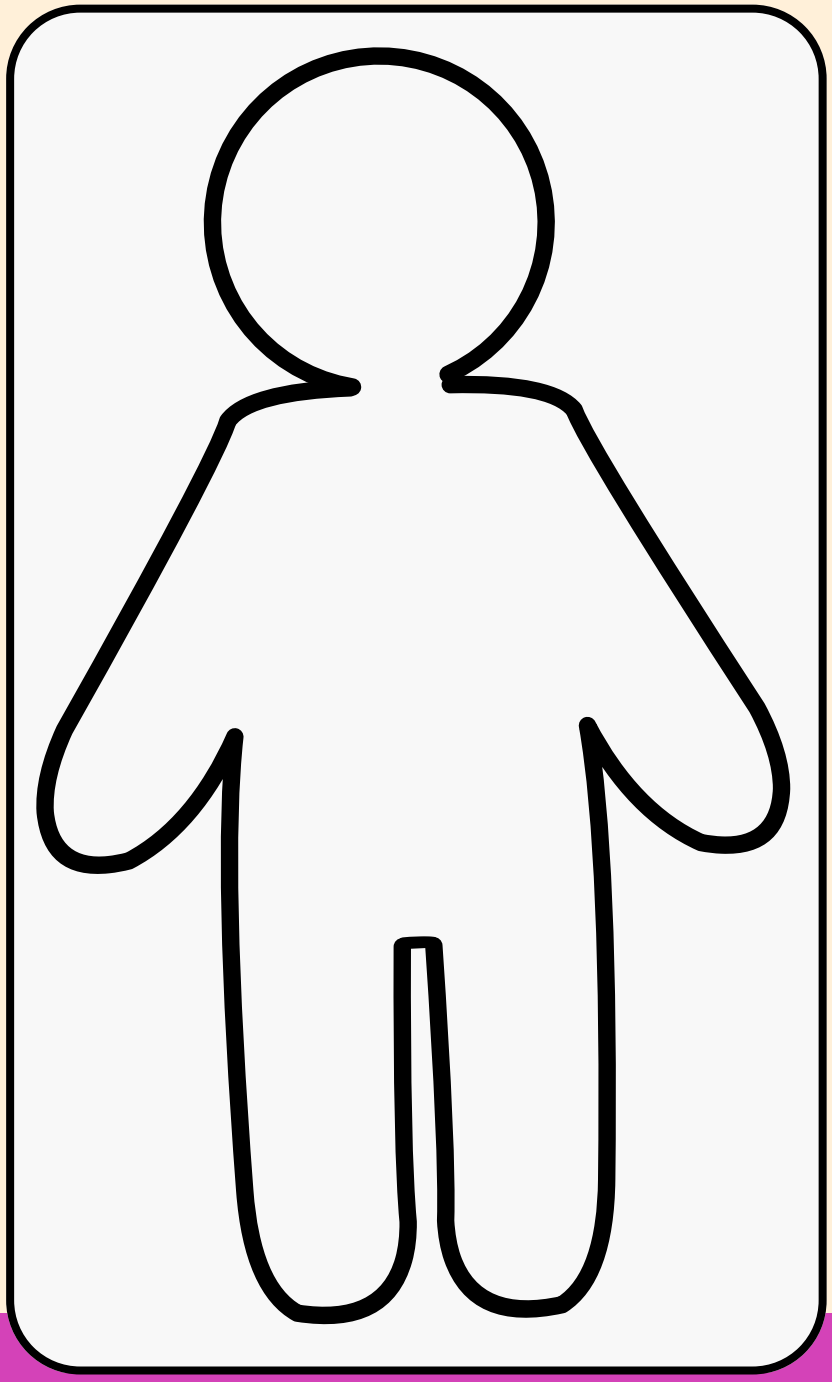
Намалюй улюблену голосову істоту

МІЙ ГОЛОС - ЦЕ Я!

Звуки живуть у:

- голові
- грудях
- животі

Послухай свій звук:
«а», «і», «у»



Розмалюй чоловічка кольоровими звуками

Привітайся з різними емоціями

радість

Привіт!

сум

Привіт...

злість

Привіт.

А який настрій у тебе сьогодні?

ЧЕРКАСЬКА ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ

ПРИГОДА 9

МІЙ ГОЛОС - ЦЕ Я!

1. Обери 3 рухи
(наприклад: плескання, крок, потягування).

ляяяя...
бууууу...
маааа...

2. Обери 3 звуки (наприклад: ля, бу, ма)

Створи власну пісеньку з тіла і голосу і виконай її як міні-танець

ЧЕРКАСЬКА ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ

ПРИГОДА 10

МІЙ ГОЛОС - ЦЕ Я!

Посидь тихо 1 хвилину

Прислухайся...
Що чуєш зовні?
Що чуєш всередині?

Намалюй або напиши:
яка вона — твоя тиша?

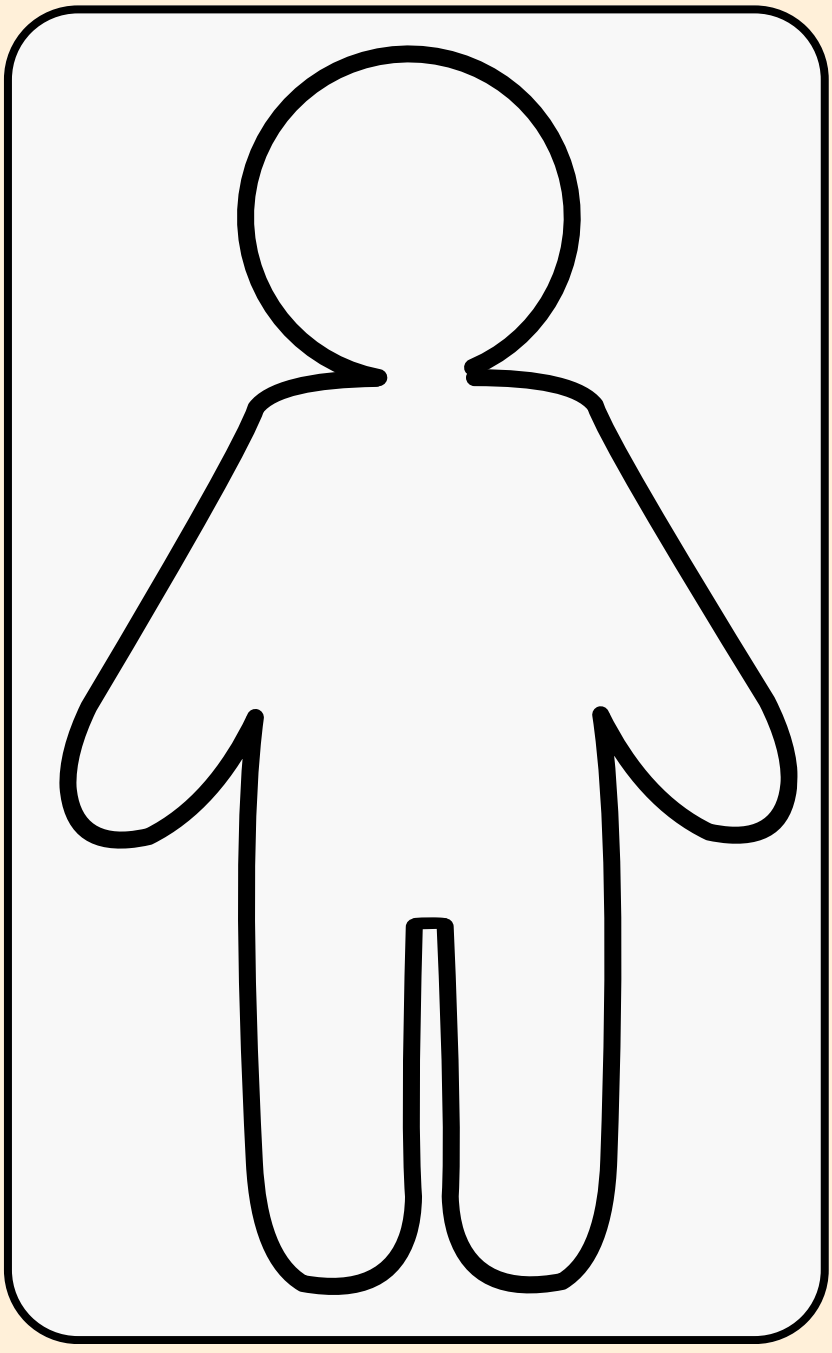
Уяви свій голос як супергероя!

Який він?

Сміливий чи лагідний?...

Допомагає людям чи ховається?...

Придумай голосу ім'я_____



Намалюй себе
у костюмі
супергероя Голоса

Хто ти у мріях?

Співак?

Актор?

Супер-зірка?

Продовжи речення

Я мрію звучати як _____

_____

Намалюй своїх слухачів

МІЙ ГОЛОС - ЦЕ Я!

МОЇ НАГОРОДИ

УВАЖНІСТЬ

СМІЛИВІСТЬ

ДОБРОТА

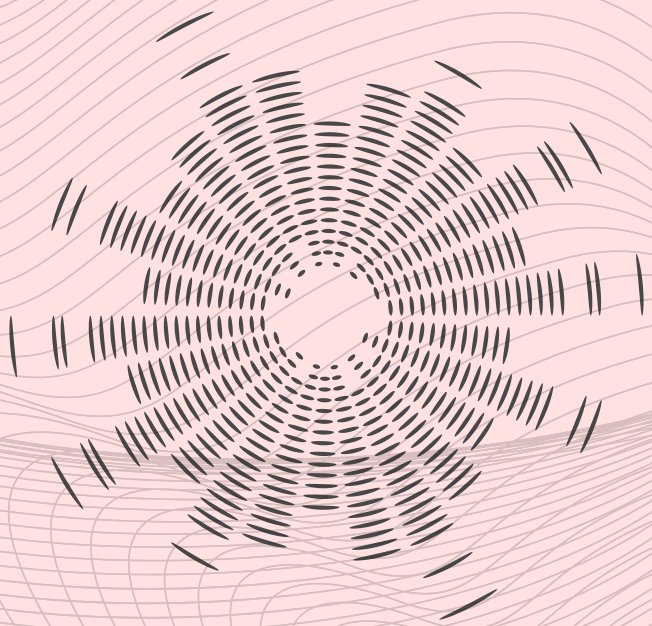
ФАНТАЗІЯ

ГОЛОС ВІДКРИТТЯ

ЗАМАЛЮЙ ЗІРОЧКУ ПРИ ОТРИМАННІ НАГОРОДИ

РОЗДІЛ ІІ

МІЙ ГОЛОС - МІЙ ПРОСТІР



МІЙ ГОЛОС - МІЙ ПРОСТІР

Ці методичні рекомендації розроблені для викладачів, які працюють із підлітками 11–14 років у контексті голосової, тілесної та емоційної грамотності.
Вони допоможуть розкривати голос, як інструмент самовираження, самопізнання та сценічної впевненої поведінки.

1. МІЙ ГОЛОС — МОЄ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

Працюємо над внутрішнім діалогом.
Завдання на підтримку та прийняття себе.

2. ДИХАННЯ, КОЛИ ТИ ЗЛИЙ, СТОМЛЕНИЙ ЧИ БОЇШСЯ

Введення дихання як регулятора емоцій.
Практики для заспокоєння.

3. ГОЛОС В СОЦІУМІ — ДЕ МЕНЕ ЧУЮТЬ, А ДЕ СТИСКАЮТЬ

Карта соціального середовища.
Аналіз простору, де підліток замовкає.

4. ТІЛО І СОРОМ: ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗІ МНОЮ НА СЦЕНІ

Психофізика, сценічна сором'язливість.
Техніки заземлення, візуалізації.

5. Я МОЖУ МОВЧАТИ — І ЦЕ ТЕЖ ГОЛОС

Феномен мовчання як вибору.
Усвідомлення сили тиші.

6. МОЄ "НІ" І МІЙ ГОЛОСОВИЙ КОРДОН

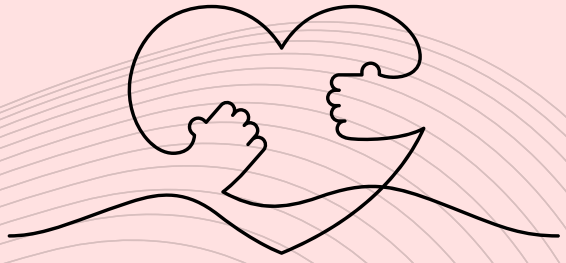
Комунікативні вправи для побудови меж.
Голос як інструмент «ні».

7. Я І МІЙ ГОЛОС — ЩОДЕННИК ТИЖНЯ

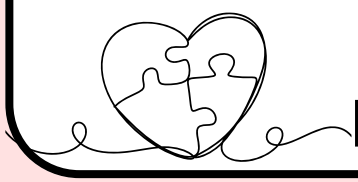
Рефлексивне спостереження за голосом.
Створення історії голосу.

МІЙ ГОЛОС — МОЄ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

Те, як ти розмовляєш із собою,
формує світ, у якому ти живеш



НАПИШИ ТРИ ФРАЗИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ГОВОРИШ СОБІ



ПІДКРЕСЛИ ТІ, ЩО ТЕБЕ ПІДТРИМУЮТЬ

НАМАЛЮЙ СВІЙ ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС ЯК ІСТОТУ

ЯКА ВОНА?

ВПРАВА “ДЗЕРКАЛЬНИЙ ГОЛОС”

Подивися в дзеркало і скажи собі три добрі фрази. Запиши їх тут:

НАМАЛЮЙ СВІЙ ГОЛОС ЯК ЛІНІЮ

Який у нєї колір?

Яка форма: хвиля, спалах, дим, промінь?

ДИХАННЯ

КОЛИ ТИ ЗЛИЙ, СТОМЛЕНИЙ ЧИ БОЇШСЯ

Твоє дихання знає про тебе
більше, ніж твої думки

ЗГАДАЙ, ЯКЕ ТВОЄ ДИХАННЯ, КОЛИ ТИ...

Злий(а):

Втомлений(а):

Боїшся:

ВПРАВА “ДИХАЛЬНА КАРТА”

- Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб заспокоїтися і зосередитися на своєму диханні.
- Подивіться на "Дихальну карту". Оберіть одну з емоцій, яка зараз для вас є актуальною, або яку ви відчували нещодавно і хотіли б дослідити. Наприклад, якщо ви відчуваєте тривогу, зосередьтеся на "Страху" або "Смутку".
- Відчуйте емоцію та спостерігайте за диханням.
- Згадайте ситуацію, коли ви відчували обрану емоцію. Дозвольте собі трохи її відчути.
- Зверніть увагу на те, як змінюється ваше дихання під впливом цієї емоції.

Чи воно стає швидшим чи повільнішим?
Поверхневим чи глибоким?
Чи затримуєте ви подих?
Де ви відчуваєте дихання найбільше (груди, живіт)?

РАДІСТЬ
СМУТОК
ЗЛІСТЬ
СТРАХ
ВІДРАЗА
ЗДИВУВАННЯ
ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ
СОРОМ
ВДЯЧНІСТЬ
НАДІЯ

ВПРАВА “ДИХАЛЬНА КАРТА”

- Експериментуйте з диханням
- Тепер спробуйте свідомо змінити своє дихання, щоб вплинути на обрану емоцію. Наприклад, якщо при страху ваше дихання було швидким і поверхневим, спробуйте зробити його повільнішим і глибшим.
- Експериментуйте з різними ритмами, глибиною і тривалістю вдихів та видихів. Наприклад:
- Наприклад 4-7-8: Вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8.
- Коробкове дихання: вдих на 4, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4.
- Повільний видих: вдих короткий, видих значно довший.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, ЯКЕ ДИХАННЯ ДОПОМАГАЄ ВАМ ВІДЧУТИ ПОЛЕГШЕННЯ АБО ЗМІНИТИ ІНТЕНСИВНІСТЬ ЕМОЦІЇ

ГОЛОС В СОЦІУМІ — ДЕ МЕНЕ ЧУЮТЬ, А ДЕ СТИСКАЮТЬ

Ми не втрачаємо голос
Ми ховаємо його, коли нас не чують

ПОЗНАЧ, ДЕ ТВІЙ ГОЛОС ЗВУЧИТЬ ВІЛЬНО, А ДЕ — СТИСКАЄТЬСЯ

	ВІЛЬНО	СТИСНУТО
ДОМА	☐	
У ШКОЛІ	☐	
З ДРУЗЯМИ	☐	
НА СЦЕНІ	☐	
З НЕЗНАЙОМИМИ	☐	

Що я відчуваю в тілі, коли говорю впевнено?

Що я відчуваю, коли хочу сказати щось важливе, але стримуюсь?

ТРЕНУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СПІЛКУВАННІ

Уяви ситуацію, коли твій товариш неприємно жартує з тебе...Що ти йому скажеш? Напиши:

А мені не смішно. Давай без цього. Можна без жартів про мене? Це неприємно.

Коли тебе перебивають, що ти відчуваєш (роздратування / злість / невидимість)? Напиши:

Як ти на це можеш відповісти?

Дозволь я договорю. Це важливо. Дозвольте мені закінчити думку...Я розумію, що у вас є що додати, але дозвольте мені завершити свою думку, щоб я міг повністю її донести.

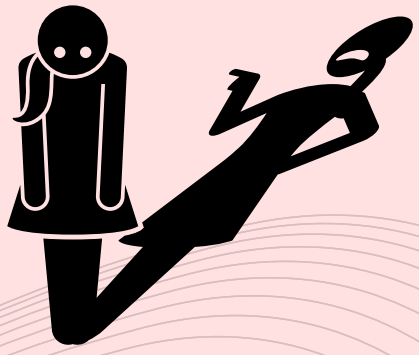
Коли бачиш несправедливість ти:

☐ говориш ☐ мовчиш

Якщо говориш, то що саме:

Це неправильно, я не згодна. Чому ми це допускаємо? Я не хочу бути частиною цього.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗІ МНОЮ НА СЦЕНІ



Коли тіло стискається,
голос втрачає дім

Тривога
Сором або незручність
Збудження / адреналін
Вразливість
Гнів / роздратування
Очікування

Прискорене серцебиття
Пітливість
Сухість у роті
Тремтіння — рук, колін, голосу
Напруження м'язів
Швидке дихання або затримка дихання
Нудота або «метелики» в животі

Прокручування сценарію:
«Що я маю сказати? А якщо забуду?»

Самокритика:
«Я недостатньо добре підготувалась»,
«Я виглядаю безглуздо»

Стандартна катастрофізація:
«Я зараз зганьблюсь»

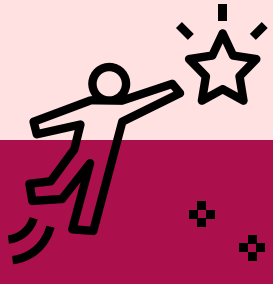
ЩО РОБИТИ?

Визнай, що відчуваєш тривогу чи страх.
Не намагайся їх придушити, оскільки це може посилити стан.
Скажи собі: "Я відчуваю тривогу, і це нормально".

Якщо емоції переповнюють, спробуй сфокусуватися на чомусь іншому в даний момент.
Озирнись навколо, назви 5 предметів синього кольору, послухай звуки, відчуй текстуру одягу на собі. Це допомагає повернутися в "тут і зараз".

Замість самокритики використовуй підтримуючі фрази:

Ти зможеш. Просто йди. Просто почни.
Зараз покажу, на що здатна!
Я вже тут, я це зробила, я виступаю!
Я маю що сказати, і це важливо.
Я кайфую від себе в цей момент.
Мені дали цей шанс, я тут, і це круто.



ТЕХНІКА “ЗАЗЕМЛЕННЯ”

- Зроби глибокий вдих.

Уяви, як із стоп виростає коріння. З кожним вдихом уявляй, як це коріння глибоко проникає в землю, зміцнюючи твій зв’язок із нею. Відчуй, як стаєш стабільнішим і стійкішим.

- Зроби повільний видих.

З кожним видихом уявляй, як уся напруга, тривога, страх чи неприємні емоції проходять крізь тіло, вниз по корінню і віддаляються в землю. Уяви, що земля поглинає цю негативну енергію, очищуючи тебе.

Продовжуй дихати в такому ритмі, зосереджуючись на образі коріння, що поглинає силу землі з вдихом і відводить напругу з видихом. Роби це протягом кількох хвилин, поки не відчуєш, що став спокійнішим й зосередженішим.🖌️

ВПРАВА “МОЄ ТІЛО НА СЦЕНІ”

ПОЗНАЧ НА КОНТУРІ,
ДЕ НАЙБІЛЬШЕ НАПРУГИ

НАМАЛЮЙ СЕБЕ

ДО ВИСТУПУ

Як виглядає твоє тіло?
Яка поза?
Яке дихання?
Обличчя?

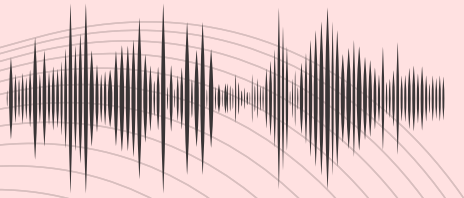
ПІД ЧАС ВИСТУПУ

Що змінилось?
Де напруга?
Де сила?
Що ти відчуваєш?

Не обов'язково малювати красиво, головне - чесно

Я МОЖУ МОВЧАТИ — І ЦЕ ТЕЖ ГОЛОС

І тиша говорить.
Питання – чи вмієш ти її слухати?



Поміркуй, твоє мовчання – це:

- □ Я слухаю, мені цікаво.
- □ Я злюсь, але не хочу/не вмію це сказати.
- □ Я не хочу говорити, бо мені боляче / страшно / незручно.
- □ Я не знаю, що сказати, бо плутаюсь у своїх почуттях.
- □ Я хочу бути почутим, але не знаю, як.
- □ Моє тіло мовчить, але всередині – буря.

Можеш дописати свій варіант:

ЗАВДАННЯ “СИЛА МОВЧАННЯ”

Сильне мовчання – це...

Слабке мовчання – це...

ВПРАВА “Я МОВЧУ, АЛЕ Я ТУТ”

Опиши або намалюй ситуацію, коли ти мовчиш, але все одно присутній(ня):

Моє мовчання — це спосіб бути поруч
Моє мовчання — це захист
Моє мовчання — це сила
Моє мовчання — це знак, що я живу глибоко

ПРАКТИКА “ТИША В ДІЇ”

Стань перед дзеркалом, подивись собі в очі.
1 хвилина повної тиші. Без руху. Без слів.
Проаналізуй що ти відчув(ла)?

Що хотілося зробити?

Якою ти була(був) для себе в цю хвилину?

- □ Доброю
- □ Осудливою
- □ Чужою
- □ Сильною
- □ Розгубленою
- □ Спокійною
- □ (свій варіант):

МОЄ “НІ” І МІЙ ГОЛОСОВИЙ КОРДОН

Коли ти говориш “ні” –
ти створюєш простір для свого “так”

Чи легко сказати “ні”:

□ ТАК □ НІ □ ІНОДІ

ФРАЗИ ДЛЯ ЗАХИСТУ КОРДОНІВ

“Це для мене занадто”
“Я не дозволяю так зі мною”
“Зупинись”
“Мені так не ок”
“Я не зобов’язаний(на) пояснювати”
“Мені це не підходить”
“Я не готовий(а) це обговорювати”
“Я не хочу про це говорити”
“Це моя особиста справа”
“Ти зараз перетинаєш межу”
“Мені важливо, щоб мої межі поважали”
“Це моє рішення – і я його не зміню”
“Я сказав(ла) ні”
“Можеш злитися, але я все одно відмовляюсь”
“Я маю право на особистий простір”
“Зі мною так не можна”
“Я зупиняю цю розмову”
“Я бачу, що ти не чуєш мене – тому я піду”

ВПРАВА “МІЙ ОСОБИСТИЙ КОРДОН”

Намалюй велике коло.
Всередині кола впиши те, що готовий(а) впускати у свій простір:

- Повага
- Відвертість
- Особистий простір
- Підтримку
- Запит перед дотиком
- Спокійне спілкування
- Чесність без агресії

Додай свої приклади

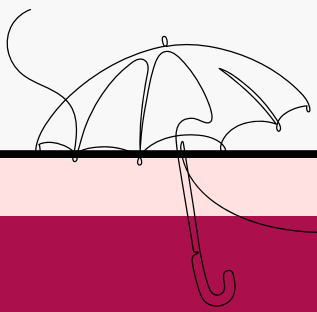
За колом межа, яку не можна порушувати.
Напиши що саме:

- Критику без згоди
- Грубі жарти чи знецінення
- Вторгнення в тіло без дозволу
- Тиск, маніпуляції
- Порушення особистого часу та інше...

Ти втомлений, тебе просять виступити → Я скажу:

Хтось тисне → Моя відповідь:

КОЛО “МІЙ ОСОБИСТИЙ КОРДОН”



Я І МІЙ ГОЛОС
ЩОДЕННИК ТИЖНЯ

Твій голос — це історія.
Запиши її з повагою.

МОЄ СЛОВО РОКУ

Напиши тут одне сильне слово,
яке описує твій голос:

Кожного дня відповідай на одне з цих питань (або всі, якщо хочеш):

Сьогодні я говорив(ла) вільно, коли...

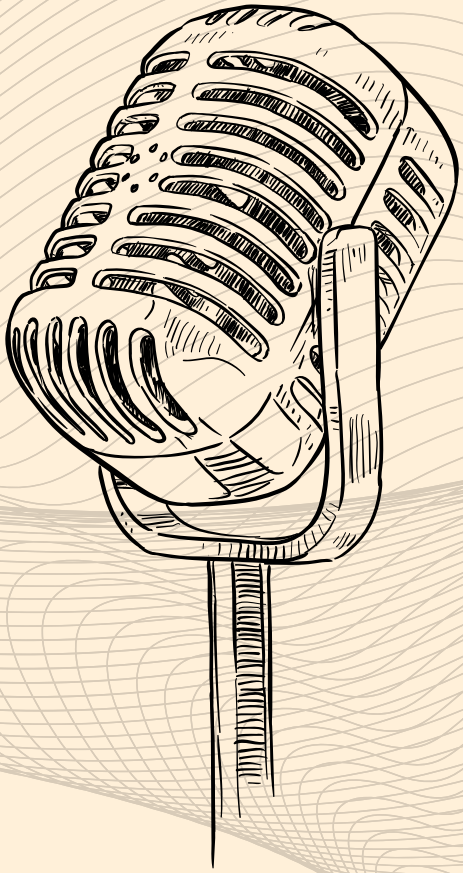
Я мовчав(ла) з повагою до себе, коли...

Я зрозумів(ла) про свій голос / себе, що...

МІЙ ГОЛОС ВАЖЛИВИЙ, БО...

РОЗДІЛ III

ВОКАЛ



Цей розділ допоможе зрозуміти, де у голосі виникає напруга і як навчитися звучати вільно, природно й потужно, не втрачаючи легкості тіла.

ВОКАЛ

ШВИДКА ДІАГНОСТИКА ГОЛОСОВОГО ЗАЖИМУ

ВПРАВА “КУЛАК І ГОЛОС”

Сядь або встань зручно.
Розслаб плечі, шию, обличчя.
Подихай кілька разів глибоко: вдих через ніс – видих через рот.

Як виконувати

- Повільно стискай кулак, рахуючи від 1 до 10 уголос.
- Уяви, що з кожним числом твій голос зростає у силі — ніби ти поступово додаєш енергію звуку.
- Слідкуй, щоб тіло залишалося вільним і розслабленим.

Рахунок “Відчуття голосу”
(повільно стискаємо кулак, нарощуючи силу стискання на рахунок)

1 - 2 М’який, спокійний звук
3 - 4 Голос наповнюється повітрям
5 - 6 З’являється енергія
7 - 8 Голос стає гучнішим, але природним
9 - 10 Максимальна сила без напруги

Спостерігай

Коли рахунок зростає — прислухайся до себе:
Чи не з’являється зажим у горлі, шиї або плечах?
Чи не змінюється тембр голосу?
Чи не «зникає» дихання?
Якщо напруга з’являється, наприклад, між 4 і 6, — саме тут твій поріг голосового зажиму.

ДЛЯ ВИКЛАДАЧА

Зафіксуйте рівень, на якому учень відчуває напруження.
Це — індивідуальна динамічна межа.

Мета: навчитися збільшувати силу голосу без напруги, щоб звук залишався живим, теплим і справжнім.

У подальшій роботі поступово розширюйте цю межу за допомогою:

- вправ на дихання;
- розслаблення корпусу;
- резонаторних технік;
- мовлення у русі.

Ця таблиця допоможе спостерігати, на якому рівні динаміки виникає напруга і як поступово зростає свобода звучання.

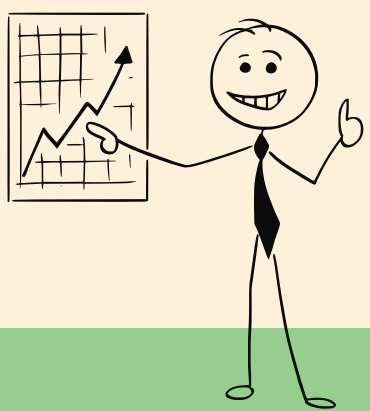
ВОКАЛ

ШКАЛА ФІКСАЦІЇ ГОЛОСОВОГО ЗАЖИМУ

Після кожного заняття зафіксуй рівень,
на якому з'являється напруга
(замалюй олівцем клітинку від 1 до 10, де голос починає стискатися)

МІСЯЦЬ_____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										



ПОДУМАЙ, ДЕ САМЕ Є НАПРУГА?
ОПИШИ ВІДЧУТТЯ :

ВОКАЛ

Перед або під час співу зупинись на мить і запитай себе:
“Де в моєму тілі з’являється напруга?”

Познач або запиши, якщо відчуваєш:

- □ шия або потилиця напружені, ніби «дерев’яні»
- □ щелепа затиснута, зуби мимоволі стискаються
- □ язик напружений, тягнеться вгору або назад
- □ у горлі відчуття «клубка» або здавлювання
- □ швидко закінчується повітря, важко співати фразу
- □ звук тремтить, хрипить, зривається або стає тонким
- □ плечі піднімаються, груди ніби стиснуті
- □ обличчя напружене (лоб, брови, очі)
- □ з’являється тиск у вухах або скронях
- □ відчуття, що голос «йде назад» і звук застрягає
- □ інші відчуття

Виконав(ла) вправи викладача — подумай:
- **де стало легше?**
- **що змінилося в тілі?**
- **як тепер звучить голос?**

Не оцінюй себе — спостерігай.
Кожен маленький крок — це розвиток.
Коли голос звучить легко, тіло працює правильно.

ВАЖЛИВО

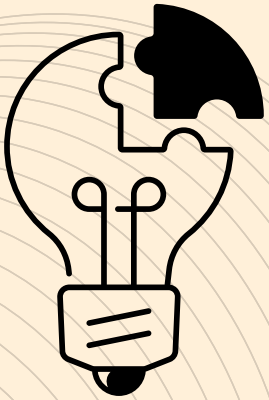
Напруга — це не помилка.
Це підказка від тіла, що потрібно змінити спосіб співу.
Гарний спів — це коли легко, а не коли доводиться терпіти або напружуватися.

Ця частина допоможе зрозуміти, що відбувається з голосом протягом занять, і навчить аналізувати зміни.

ВОКАЛ

ЩОТИЖНЕВИЙ АНАЛІЗ ГОЛОСОВОЇ СВОБОДИ

СПОСТЕРІГАЙ



Зверни увагу, де саме з'являється зажим:
у горлі, плечах, щелепі, обличчі, чи диханні?
Запиши свої спостереження в таблицю.

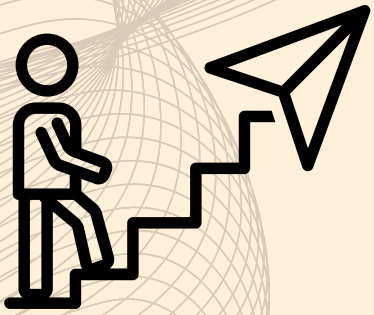
РОЗУМІЙ

Разом із викладачем порівняй кілька занять.
На якому рівні голос стискається?
Що допомагає його звільнити — рух, дихання, усмішка?
Як змінюється тембр і резонанс?

Усвідомлення допомагає керувати голосом, а не підкорятися зажиму.

ЗМІНЮЙ

Виконуй вправи, що допомагають звільнити тіло:



- потягування, м'які рухи корпусом;
- губні трелі «бррр»;
- дихання через звук «х»;
- плавне нарощення гучності у фразі.

Завдання — навчитися піднімати силу голосу без стискання.
Коли межа з "6" переходить на "8" — це твій особистий прогрес!

Вільний голос народжується у вільному тілі.
Не борися з напругою — спостерігай,
приймай і розчиняй її.

Цей розділ допоможе тобі краще відчувати початок звуку, навчитись передати настрій голосом, уникати перенапруги.

ВОКАЛ

АТАКА ЗВУКУ

Атака — це спосіб початку звуку, момент першого змикання голосових складок.

Від типу атаки залежить не лише звучання, а й стиль, характер і техніка виконання.

ТЕОРІЯ

ТВЕРДА АТАКА:

голосові складки вже зімкнуті до моменту звуку. Початок різкий, енергійний.

ПРИДИХОВА РІЗКА АТАКА:

чується легкий «х»-подібний шум перед звуком, часто супроводжується "кліком".

ПРИДИХОВА ПОСТУПОВА АТАКА:

м'яке наростання звуку через "г"-подібну м'яку форму; плавний, без різкого шуму.

М'ЯКА АТАКА:

складки змикаються максимально лагідно, через непомітну "й"-подібну м'якість.

ОКРЕМІ КОЛОРИСТИЧНІ ПРИЙОМИ:

ФРАЙ:

потріскуючий початок або кінець фрази.

ЙОДЛЬ (БРЕЙК):

стрибок між регістрами.

ЗАГЛИБЛЕНЕ "Г" ІЗ ОПУЩЕНОЮ ГОРТАННЮ:

створює особливий "тембровий" звук.

ПОЗНАЧ ПРАВИЛЬНИЙ ТИП АТАКИ НА ОСНОВІ ОПИСУ СИТУАЦІЇ

ВОКАЛ

ПЕРЕВІР СЕБЕ

Ти починаєш фразу ніби зсередини — одразу й чітко, без повітря перед цим:

- □ Придихова поступова
- □ Придихова різка
- □ Тверда
- □ М'яка

Перед звуком чути легкий "х", а потім починається голос:

- □ Придихова різка
- □ М'яка
- □ Тверда
- □ Йодль

Звук починається поступово, м'яко, ніби з непомітного "г", без кліку:

- □ Придихова поступова
- □ Тверда
- □ Фрай
- □ Придихова різка

Твій звук з'являється м'яко, без шуму, майже як "й"-звук:

- □ М'яка
- □ Тверда
- □ Придихова різка
- □ Йодль

ЧЕРКАСЬКА ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

ВОКАЛ

ПОВТОРИ КОЖЕН ТИП АТАКИ НА ВІДКРИТУ ГОЛОСНУ “А”

1. Тверда атака: "А!" (різко)
2. Придихова різка атака: "Х-а!"
3. Придихова поступова атака: "г-а..." (м’яко, без кліку)
4. М’яка атака: "й-а" (ледь помітне починання)

Виконай 3 рази кожну атаку,
а потім у контексті короткої фрази “А ми летіли”

КРЕАТИВНЕ ЗАВДАННЯ

Обери один з художніх прийомів (фрай, йодль, тембр через "г") та виконай коротку фразу в стилі улюбленого виконавця.

ЗАПИШИ СВОЇ ВІДЧУТТЯ

Приклад:
«Я обрав(ла) ___, тому що він звучить___ Було складно/цікаво, бо ___.»

ВІД АВТОРІВ

Голос – це не просто звук.
Це частинка тебе – твої думки, почуття, настрій і навіть дихання.
Коли голос вільний – вільна й душа.
Слухай себе: як дихаєш, як говориш, як звучиш. Не бійся, якщо щось не виходить одразу – голос росте разом із тобою
Сила голосу не в гучності, а в щирості.

Наталія Комарова,
викладач естрадного співу

Твоє тіло – твій друг. Воно завжди підказує, коли йому добре, а коли – напружено. Навчися слухати себе: як дихаєш, як стоїш, як реагуєш на звук. Коли тіло розслаблене – голос звучить вільно, щиро й природно. Якщо іноді щось не виходить – це знак, що варто зупинитися, подихати й посміхнутися.

Олена Буреніна, психолог

Ми створили цей зошит, щоб допомогти тобі знайти свій справжній голос – тіло, дихання, звук і душа працюють разом.

Голос може бути тихим і лагідним, сильним і яскравим, веселим і ніжним. Дихай, співай, грайся зі звуком, насолоджуйся кожною нотою.

18006, М. ЧЕРКАСИ,
ПР. МИСТЕЦЬКИЙ, 3

(0472) 72-22-25
DSHM2020@GMAIL.COM