

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МИСТЕЦТВ  
ІМЕНІ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Театральний факультет  
Кафедра сценічної мови

**ПОСТАНОВКА ДИХАННЯ**

*методичні рекомендації до виконання самостійної роботи з дисципліни*

**СЦЕНІЧНА МОВА**

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр  
спеціальності В6 «Перформативні мистецтва»  
галузі знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»  
Освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня  
«Сценічне мистецтво (Акторське мистецтво драматичного театру і кіно;  
Акторське мистецтво театру ляльок; Акторське мистецтво музично-  
драматичного театру)

Харків, 2026

УДК: 792.028.3(072)

Дані методичні рекомендації друкуються за рішенням Вченої ради Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського (протокол № 11 від 29 червня 2026 р.)

Постановка дихання: методичні рекомендації до виконання самостійної роботи з дисципліни «Сценічна мова» для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності В6 «Перформативні мистецтва», галузі знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки», освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня «Сценічне мистецтво (Акторське мистецтво драматичного театру і кіно; Акторське мистецтво театру ляльок; Акторське мистецтво музично-драматичного театру) / укладач Важньова Л. А. ; Харків. нац. ун-т мистецтв імені І. П. Котляревського. Харків, 2026. 21 с.

Укладач: Людмила ВАЖНЬОВА – доцентка, заслужена артистка України, доцентка кафедри сценічної мови Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського.

Рецензенти: Віталій МІЗЯК – доцент, кандидат мистецтвознавства, завідувач кафедри майстерності актора Харківської державної академії культури;

Тетяна ГРІНІК – доцентка, заслужена артистка України, доцентка кафедри сценічної мови Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського.

Дані методичні рекомендації входять до комплексу методичного забезпечення обов'язкової дисципліни «Сценічна мова». Вони спрямовані на поглиблення практичних навичок з постановки змішано-діафрагмального дихання. Запропонований комплекс практичних вправ та методичні поради мають на меті скерувати здобувачів освіти під час самостійної роботи. У додатку містяться приклади складених здобувачами освіти довгоговірок на матеріалі скоромовок з усної народної творчості.

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні кафедри сценічної мови, протокол №13 від 22 червня 2026 р.

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні науково-методичної ради ХНУМ імені І.П. Котляревського, протокол №11 від 26 червня 2026 р.

© Важньова Л.А., 2026

© Харківський національний університет мистецтв імені І.П. Котляревського, 2026

## **Зміст**

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Пояснювальна записка                                          | 4  |
| 1. Основи формування сценічного дихання та опорного звучання  | 5  |
| 2. Робота над збільшенням об'єму дихання та подовженням фрази | 10 |
| Додаток. Приклади довгоговірок на матеріалі скоромовок        | 15 |
| Список використаних джерел                                    | 21 |

## **Пояснювальна записка**

Робота над диханням – це те, з чого починається будь-яка професійна підготовка майбутнього актора драматичного театру, кіно чи театру ляльок. Робоча програма з обов'язкової навчальної дисципліни «Сценічна мова» побудована так, щоб студент не просто завчив анатомію дихального апарату, а навчився знімати тілесні та психологічні затиски, виходив на сцену впевнено і розкуто. Тема 1 «Дихання і звукоутворення» це початок шляху до акторської професії, але вона проходить крізь увесь освітній процес, дозволяючи здобувачам вдосконалювати вміння та навички через поступове ускладнення матеріалу та завдань.

Опанування змішано-діафрагмального (кістково-абдомінального) дихання – це не тільки технічна вимога, це закладання фундаменту для майбутніх фахових компетентностей. Без правильного дихання актор не зможе повноцінно розкрити образ чи переконливо презентувати свою творчу роботу глядачеві. На старших курсах, коли почнеться серйозна робота над монологам, складною прозою чи віршованими текстами, саме цей напрацьований на першому курсі дихальний спокій стане джерелом для «словесної дії» та «слова-жесту». Крім того, вміння свідомо керувати своїм диханням допомагає студенту опанувати психологічну саморегуляцію – тобто «тримати себе в руках» під час прем'єрних хвилювань, стресу чи складних фізичних мізансцен.

## **1. Основи формування сценічного дихання та опорного звучання**

Коли першокурсник приходить до театральної аудиторії, йому доводиться кардинально перебудовувати свої повсякденні звички. Те дихання, якого нам цілком вистачає у звичайному житті, на сцені просто перестає працювати. Великий простір залу, довгі монологи, різкі рухи чи емоційні переживання миттєво збивають подих. Саме тому ми починаємо з переходу на комбіноване, змішано-діафрагмальне дихання. Тільки воно дає акторові те саме відчуття «опори» та дозволяє голосу летіти вглиб залу без перенапруження та зриву зв'язок.

Сьогодні, коли освітній процес часто доводиться переносити в онлайн або змішаний формат, роль самостійної роботи студента зросла в рази. Якщо в аудиторії педагог може підійти й тактильно перевірити роботу м'язів, то через екран це зробити важче. Проте в домашніх умовах, у спокійній та безпечній атмосфері, студент має чудову можливість побути наодинці зі своїм тілом, прислухатися до внутрішніх відчуттів. Крок за кроком – від простого дихання лежачи на килимку до координації в русі – студент привчає свій апарат працювати автоматично, звільняючи мозок для суто творчих завдань та роботи з художнім текстом

Фізіологічне дихання середньостатистичної людини значно відрізняється від того дихання, що має напрацювати студент-актор впродовж навчання з дисципліни «Сценічна мова». Деяка відмінність фізіологічного дихання наявна у чоловіків та жінок – перші дихають глибше, їх легені від природи мають більший об'єм та розвинутішу мускулатуру, зазвичай саме у чоловіків формується діафрагмальний тип дихання на відміну від більш високого – грудного типу дихання, що притаманне жінкам. Звісно, кожна людина унікальна і на якість дихання впливають багато чинників – здоров'я людини, заняття спортом, наявність шкідливих звичок тощо. Актор має розвинути змішано-діафрагмальне дихання.

Потрібно лягти на підлогу, та почати досліджувати що саме відбувається при спокійному диханні – як повітря потрапляє в легені, розширюючи ребра, опускається нижче, зафіксувати (спостерігати) щонайважливіша пауза, коли ніби нічого не трапляється, а потім починається такий же неспішний видих. Додам, що в моїй практиці були спроби використати в якості твердої поверхні стільницю, але це не дає потрібного результату, оскільки ще сильніше робить скутим студента, бере на себе зайву увагу, незрозумілим є положення ніг, що звисають, тож потрібно використовувати саме підлогу.

У положенні лежачи усі дихають саме змішано-діафрагмально – і жінки, і чоловіки. Головне, ніяким чином не втручатися в процес – не напружуватися, не затискатися, не намагатися керувати диханням. Необхідно саме спостерігати як все відбувається, без поспіху, без зайвих зусиль чи думок. Можна порівняти цей процес з медитацією, коли свідомість ніби повернута в себе, треба навчитися довіряти своєму тілу. Звісно можна порадити почати спостерігати за власним диханням у різних ситуаціях, але насамперед перед сном, лежачи на спині в розслабленому стані. Цікаво, що коли спостерігаєш за тим, як дихають новонароджені діти, то наочно бачиш роботу усієї грудної клітини у якому б положенні вони не перебували.

В процесі опанування подібного (більш глибокого) дихання дівчата, як правило, легше сприймають ці настанови, а от юнакам, зазвичай, дещо складніше дається намагання спостерігати без активного втручання, хоча їх природне дихання здавалося б більш наближене до бажаного результату. Психологічні фактори беруть у цьому процесі безпосередню участь і довіра до себе, а також до викладача виходить на перше місце. Кожен може обирати самотійно, яким шляхом йому йти задля досягнення кінцевого результату, але мої багаторічні спостереження за процесом постановки дихання студентами-акторами показують, що цей шлях можна пройти доволі швидко

та без проблем, або займатися лишень диханням впродовж усього навчання та «побороти» його десь наприкінці. Тому, звертаючись до молоді, прошу не нехтувати етапом спостереження, намагаючись скоріше перейти до чогось більш творчого, цікавого, яскравого та вражаючого, адже ви самі собі інструмент і процес внутрішньої розбудови цього інструменту ніхто за вас не пройде, фундамент, що буде отримано у результаті наполегливих занять лишиться з вами на все життя й буде слугувати базою для усіх подальших творчих проявів.

Звісно, викладачу важко дається необхідність витратити час аудиторного заняття на таку річ як спостереження студента за власним диханням, особливо, коли це лише початок дисципліни «Сценічна мова», лише момент знайомства зі студентом, коли всі учасники процесу ще не достатньо довіряють один одному, тому дуже важливо, щоб і самостійна робота здобувача в цей момент була надактивною. Важливо, щоб студент мав змогу абсолютно поринути в це завдання, знаходячись в безпечному середовищі де ніщо не відволікає. Тоді на самому уроці можна не витратити багато часу на момент концентрації уваги та заспокоєння усіх внутрішніх «демонів», адже студент може прийти на індивідуальне заняття після якоїсь активної діяльності (дисциплін пластичної підготовки, майстерності актора тощо).

Коли спокій досягнуто і студент ввійшов до стану спостереження за диханням, можна приступати до наступного етапу – починати розмовляти. Починаємо з одностопного ямбу ( ~ ~ ) чи двостопного ямбу ( ~ ~ ~ ~ ) – зі складів з початковим приголосним у поєднанні з голосними «і» та «а». Йдемо за абеткою – «бі-ба, ві-ва, гі-га ... фі-фа». Важливо трохи подовжувати голосний «а», це надає деяку наспівність мовленню та спрямовує студента на протягнення звуку, що долучатиме й резонування, але увагу на цьому поки не фіксуємо. Необхідно пам'ятати, що об'єм легень у кожного свій і не

потрібно намагатися промовити усю абетку на одному диханні, не треба затримувати дихання, намагаймося промовляти саме в процесі вдиху-видиху.

Наступний крок – прийняти вертикальне положення і відтворити все те саме без змін. Вдихаймо низько, але не навмисно «заштовхуємо» купу повітря кудись, а намагаймося зробити все так само невимушено як і в положенні лежачи. Продовжуємо промовляти склади за абеткою, посилаючи голосний «а» від себе, заповнюючи приміщення в якому знаходимось, звертаю увагу, що надмірно голосно не потрібно робити – спочатку все опрацьовуємо в природній динаміці, і так, для кожної людини вона буде своєю. Цей крок займає десь тиждень активної роботи – перенести промовляння з положення лежачи в положення стоячи, але знаходячись саме в статиці, тобто без зайвих рухів. Слідкуємо за вільною поставою тулуба та уникаємо затисків.

Коли результат в статиці досягнутий, то можна поступово додавати рухи – спочатку це можуть бути невимушені помаху руками чи ходьба в помірному темпі, краще не спеціально ходити по кімнаті, а «вмонтовувати» вправи в звичні життєві обставини. Наприклад промовляти склади гуляючи у парку чи йдучи сходами (що вже складніше). Потім можна додати присідання, нахили в різні боки, напівоберти тулуба, підйом навшпиньки та інші неширокі рухи. Окрім природного, але вже дещо глибшого вдиху-видиху, доцільно додати вдих через ніс, а видих через рот на «шумливі» приголосні («ф», «с», «ш», «пф»), особливо це корисно поєднати з підйомами по сходах, але так само уникаємо будь яких затисків та навмисного наповнення – процес дихання має лишатися абсолютно спокійним. На наступних курсах буде можливість додавати фізичне навантаження, розвивати динаміку, розширяти мовний діапазон, але все це можливе лише за наявності базового дихального спокою.

Звертаю увагу, що задачу можна зняти чи змінити, якщо студенту щось стає некомфортним чи то фізично, чи психологічно, завдання викладача в аудиторії чи студента при самостійному опрацюванні віднайти злагоду з собою та ні в якому разі не замислюватися занадто. Необхідно втлумачувати, що дихати – то легко, то природно, при будь яких незрозумілостях повертаймося до виконання вправ в положенні лежачі та до спостереження за власним диханням.

Поступово йдемо до промовляння складів на одному диханні, формуючи подовжений видих, цей процес не можна форсувати і студентів треба навіть трохи призупиняти, бо вони хочуть зробити все й одразу, спортивні гасла «швидше», «вище», «сильніше» лише шкодять формуванню базових навичок.

Наступний етап – це ускладнення вправ в положенні лежачи на спині на підлозі, і знов спочатку робимо вправи беззвучно. На вдих підіймаємо ногу (будь-яку), на видих опускаємо, видих звісно довший і це вимагає від студента деякої м'язової напруги. Фіксуємо увагу саме на тому, що напружуються м'язи лише ноги та низу живота, а от дихальні м'язи працюють як і попередньо. Змінюємо ноги, довжина видиху може бути різною, адже одна нога завжди опорна. Потім приймаємо положення на боку і так само починаємо підіймати ногу, що опиняється згори на вдих та опускати на видих, важливо прийняти максимально зручне положення та допомогти собі руками закріпитися на підлозі. Змінюємо положення для іншої ноги. Наступний крок – підігнути ноги лежачи на спині та збільшити амплітуду підняття обох ніг. Можуть мати місце будь які варіанти вправ, студенти також можуть пропонувати свої варіанти, головне уникати затисків та перенапруги.

Коли органічність та невимушеність поглибленого дихання досягнута – можна приступати до ускладнення текстів, брати в роботу невеличкі вірші чи

віршовані уривки, двостопних розмірів з переважними голосними «а» та «о», промовляти їх потрібно подовжуючи ударні склади. Наприклад уривочок з віршика Ганни Чубач<sup>1</sup> «Я люблю у лузі квіти»

Гріє сонечко гаряче  
Чисте озеро води.  
І зелений коник скаче,  
Сам не відає куди.

### **Ганна Чубач «Вірші про букви»**

А маленька наша Алла  
Рушничок на річці прала.  
Мама Аллі говорила:  
«Ти б його уже сушила!»  
Але Алла тільки прала!  
Як сушить, вона  
Не знала.

Об'ємні голосні надають простір звучанню і потребують більшого потоку дихання. Важливо не затримувати дихання, а долучати органічну глибину дихання.

---

<sup>1</sup> <https://dovidka.biz.ua/ganna-chubach-virshi-dlya-ditey/>

## **2. Робота над збільшенням об'єму дихання та подовженням фрази**

Коли нам вдалося досягти базового дихального спокою, а змішано-діафрагмальний видих став для студента чимось органічним, виникає наступна практична задача – навчитися цим диханням керувати, розширювати його межі та, що найважливіше, витратити повітря економно.

У звичайному житті ми використовуємо лише крихітну частину того об'єму легень, яким нагородила нас природа. Нам просто не потрібно більше, щоб замовити каву чи поговорити телефоном. Але на сцені все інакше. Довгий монолог з непростю логікою, складна мізансцена, де треба одночасно рухатися й тримати думку, вимагають від актора серйозного дихального запасу. Проте розширювати об'єм легень – це зовсім не означає «напхати» в себе якомога більше повітря. Спроби вдихнути «про запас» призводять лише до одного: у студента починає паморочитися в голові, піднімаються плечі й виникають нові м'язові затиски. Наше завдання – розвинути еластичність м'язів і навчити апарат порційно, дуже м'яко дозувати видих. Важливо не те, скільки ти вдихнув, а те, наскільки грамотно ти цим повітряним стовпом скористався.

Найкращий прийом для перевірки та тренування такої витривалості – довгоговірки. На відміну від скоромовок, де ми тренуємо артикуляційну швидкість, тут ми працюємо виключно на довжину й стійкість звукового потоку. Тексти довгоговірок побудовані так, що кожна нова фраза доповнює попередню, стає довшою, і студент наочно бачить, де саме його дихання починає «здавати позиції». Це допомагає йому вчитися розподіляти сили.

Практичний блок: вправи на витривалість та об'єм

До цих вправ ми переходимо лише тоді, коли студент уже вміє дихати «в нижні ребра», не напружуючи шию та плечі.

1. «Гармоніка» Стаємо рівно, ноги на ширині плечей, усе тіло вільне й спокійне. Кладемо долоні на боки грудної клітини (туди, де закінчуються

ребра). Робимо м'який вдих носом, відчуваючи, як ребра розходяться в боки, ніби міхи гармоніки, розсуваючи наші руки. А тепер починаємо повільно й протяжно видихати на звук «ш-ш-ш» або «с-с-с», злегка допомагаючи долонями ребрам повернутися на місце. Наступний етап – ускладнення. Робимо невелику паузу (буквально на дві-три секунди) після вдиху, тримаючи ребра розкритими. А видих ділимо на три чіткі порції: «пф! – пф! – пф!». При цьому поштовхи мають іти виключно від низу живота, а ребра намагаємося тримати розширеними якомога довше.

2. «Аромат квітів». Залишаємося стояти в статиці. Уявіть, що ви підійшли до куща диких троянд чи зайшли в крамницю, де пахне свіжою хвоєю. Зробіть глибокий, об'ємний, але абсолютно безшумний вдих носом – так, ніби ви вбираєте цей аромат усім тілом. Затримайте подих на мить, зафіксуйте це приємне відчуття свободи та об'єму всередині, а на видиху вільно й наспівно промовте: «А-а-а-х, як пахне!». Слідкуйте, щоб звук не згасав до самого кінця фрази.

3. «Рахунок на Єгорок». Руки на поясі, постава вільна. Беремо спокійний, низький вдих. На одному цьому видиху, без жодного поспіху, чітко й розмірено рахуємо: «Один Єгорка, два Єгорки, три Єгорки, чотири Єгорки...» – і ведемо рахунок доти, доки повітря не закінчиться природним шляхом. У жодному разі не дозволяємо собі «видавлювати» останні цифри сиплим чи затиснутим горлом. Повітря скінчилося – все, стоп, фіксуємо результат. Через тиждень-два щоденних тренувань цифра зазвичай зростає на 3–5 «Єгорок» просто тому, що організм вчиться витратити видих раціональніше.

## Робота з текстами довгоговірок

Коли даємо студенту текст, перед ним стоїть декілька завдань одночасно: не втратити логіку та думку автора, говорити чітко й утримати звук рівним до останньої крапки на одному диханні.

### ***Варіант 1. Традиційні «Єгорки»***

Весь текст читається виключно на одному видиху. Починаємо з малого, а коли студент відчуває, що об'єму більшає, додаємо нові рядочки.

Як на гірці, на пагорбку

Жили тридцять три Єгорки.

(Тут робимо хороший, спокійний вдих і пішов рахунок на видиху):

Раз Єгорка, два Єгорка, три Єгорка,

Чотири Єгорка, п'ять Єгорка, шість Єгорка,

Сім Єгорка, вісім Єгорка, дев'ять Єгорка...

(і ведемо далі, скільки вистачає запасу об'єму легень).

***Варіант 2. Сюжетна довгоговірка – англійська народна пісенька, так звана ланцюгова-казочка «Хатка, яку збудував собі Джек»<sup>2</sup>*** (у перекладі з англійської І. Малковича та Ю. Андруховича).

Завдання – прочитати весь обраний шматок на одному диханні, стежачи за тим, щоб фінал звукових блоків був таким же об'ємним і польотним, як і початок. Наведемо уривочок з цього твору.

Частина 1 (для розігріву):

Ось хатка, яку збудував собі Джек.

Частина 2 (ускладнюємо):

А це – комора, в коморі – пшениця,

З якої так смачно пекти паляницю

В хатці, яку збудував собі Джек.

Частина 3 (на ще більший об'єм):

---

<sup>2</sup> <https://nadine.nn.kiev.ua/jack.htm>

А це – весела пташка синиця,  
Яка викрадає з комори пшеницю,  
З якої так смачно пекти паляницю  
В хатці, яку збудував собі Джек.

Кожен наступний куплет цієї ланцюгової казочки більший за попередній, що дозволяє студенту поступово збільшувати об'єм необхідного повітря.

Кілька порад для самостійної роботи, що варто донести до студентів. *Ніяких перегонів.* Довгоговірка – це не змагання на швидкість. Нам потрібен нормальний, живий, художньо виправданий темп. Якщо студент просто торохтить, він лише маскує те, що дихання насправді не тримає. *Тримайте фінал.* Найпопулярніша помилка – коли на останніх трьох словах голос гасне й переходить на вимучений сиплий шепіт. Кінець фрази має звучати так само впевнено, як і початок. *Краще менше, але щодня.* Два підходи до довгоговірок по 5 хвилин щодня дадуть у рази більше користі для об'єму легень, ніж якщо студент згадає про них раз на тиждень, або почне катувати свій апарат цілу годину поспіль прямо перед заліком.

Складання власних довгоговірок із українських скоромовок – це завдання, що розвиває креативність та допомагає студентам краще зрозуміти логіку побудови тексту, поступовість завдань де перемежаються довгі та короткі фрази, що в подальшому сприятиме їх становленню і як наставників для інших. Більшість скоромовок відноситься до усної народної творчості і мають великий варіативний потенціал, що допомагає створенню довгоговірок на задану тему у співпраці з викладачем. В наступному додатку наведено декілька варіантів подібних довгоговірок для одного, двох чи трьох студентів.

## Додаток

### Приклади довгоговірок на матеріалі скоромовок

#### Яка робота, такі і вжитки

*А. Курдіновський*

|                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| Два друга                         | Маєш голову,                |
| Двадцять другого грудня           | Май же і розум!             |
| Порівнювали-порівнювали           | Поговорили – поговорили,    |
| На кому шапка                     | Тай пішли копати.           |
| найковпакуватіша?                 | А як пішли копати,          |
| Кричав Архип,                     | Забули лопати!              |
| Архип охрип.                      | Узяли лопати –              |
| Не треба Архипу                   | Забули копати!              |
| Кричати до хрипу!                 | Ось такі наші дурні –       |
| Везе йому, як тому,               | Розуму нема і не просять!   |
| втопленику –                      | Скорий поспіх –             |
| Море переплив,                    | Людям посміх!               |
| А в калюжі втопився!              | Яка робота – такі і вжитки! |
| А другий друг питає:              | Бігли рапортувати –         |
| Котрий кожух                      | Та не добігли.              |
| найкожухуватіший?                 | Стали рапортувати –         |
| Не говори, що знаєш,              | Та недорапортували!         |
| Але знай, що кажеш.               | Було в них щастя,           |
| Коли тихо,                        | Але щастя без розуму –      |
| Не буди лиха!                     | Торбина дірява!             |
| У чужій пасиці бджіл не розведеш! | Йшли та бачили,             |

Як дзижчить над житом  
жвавий жук.  
Бо жовтий він вдягнув кожух!  
Жовтий жук купив жилет,  
Джемпер, джинси та жакет!  
Поговорили – поговорили,

Та й на цьому розійшлись!  
Знали вони багато скоромовок,  
Але всіх скоромовок не  
перескоромовиш,  
Не перевискоромовиш!

### Що посієш, те й пожнеш

*Л. Кохан*

Біля саду, біля броду,  
Бабин виораний город.  
Барабанять по городу  
Бараболя та горох.  
Бабин біб розцвів у дощ,  
Буде в баби біб у борщ.  
Горох у городі виріс небувалий  
Горобці горох пограбували.  
Життя прожити –  
Не поле перейти.  
Біжать стежини поміж ожини,  
І вже у Жені, ожина в жмені.  
Котилася торба з високого горба.  
В торбі паляниця,  
Ведмідь і лисиця.  
Лисиця пищить,  
Ведмідь верещить,  
А торба тріщить:

Трісь, трісь, трісь!  
Босий хлопець сіно косить,  
Роса росить ноги босі,  
Вусате колосся  
Росинок напилосся.  
Струмить роса по вусах,  
По вусах світло-русих.  
Дзижчить над житом жвавий жук,  
Бо жовтий він вдягнув кожух.  
Качка з річки йшла,  
Гурт качок вела:  
Це качатко – сиве,  
Це – як жовта слива,  
Це – брудненький квачик,  
Це – м'якенький м'ячик,  
Це – як вовни жменька,  
Це – кривеньке,  
Це – сніжок побіг...

Хто не робить, той не їсть.  
Як місити тісто в місті,  
Усе місто стало в тісті.  
Коржі – з медом,  
Коржі – з маком,  
А смаження – з пастернаком,  
А галушки – з лютим перцем,  
А в нас гості – з добрим серцем.  
А ми гостям за спасибі

Дамо хрону, дамо риби.  
А за раки – нема дяки,  
Нехай родять хліб і маки.  
А маківка до мачини,  
Перченятко – до перчини,  
Щоб усе буяло в зрості...  
А ми з вами – знову в гості.  
Без діла жить –  
Тільки небо коптить.

### Голубки півневі не рівня

*Є. Олейник, К. Фомін*

Сонце у віконечко пече –  
Припікає,  
Парубок на дівку глядить –  
Поглядає!  
Ой на горі пень колода,  
А ти старий, я молода!  
На тобі ковпак не по-ковпаківськи  
Та ще й куртка  
Короткувата!  
Треба ковпак перековпакувати,  
Перевиговпакувати!  
У нас така приповідінка:  
Де парубок, там і дівка.  
Ти, Костю, дурний-дурепа,  
І завжди ти як халепа.

У дівчини стільки ласки,  
Як на тихім ставку ряски.  
Тоді будеш женитися –  
Коли бики почнуть телитися!  
Всі дівчата – голуб'ята,  
А де ж тії чортові баби беруться???  
Коли б не тії малярі,  
Вималювала б милого собі!!!  
Вималювала б на піддашечку,  
Щоб дивитися, як на пташечку.  
За Оксану сто кіп дав,  
Бо Оксану сподобав!  
А за Лізу – п'ятака!  
Бо вона вже не така?  
Ой, сорока-білобока злякалася,

З землі зірвалася і заховалася.  
Бо лякана сорока і куща боїться.  
Хитру сороку, хитру сороку,  
Хитру сороку!  
Спіймати морока,  
Спіймати морока!  
А на сорок сорок, сорок сорок –  
Сорок морок, сорок морок.  
Тож як не хочете морок,  
Не чіпайте ви сорок!  
Є у неї воли та корови,  
Та не має з нею любої розмови!  
А наш Костя лежебока,  
З лежебокою морока,  
Ліза каже – не лежи!  
Жито жати поможи...  
Лежень каже – дуже жалко  
Жалко, Лізонько, лежанки.  
Що ж, як будете ви жати,  
Буду в житі я лежати.  
Не ходи по полю  
Не топчи квасолі  
Не лупай очима  
Не твоя дівчина!!!  
І не можна цій жінці ні рота  
заткнути,  
Ні язика зав'язати!

Така робота – ні в тин ні в ворота!  
Краще в ставку потопати,  
Як з нелюбом шлюб узяти!  
Чоловік тричі дивний буває:  
Як родиться, жениться і  
вмирає.  
Як жениться, килимом стелиться!  
А як оженився, кісткою в  
горлі стає.  
Торохтіла, торохтіла  
трохи не одубіла.  
Чи сон це, чи слон це,  
А може сонце?  
Не спаруєш голубки до півня,  
Бо голубка півневі не рівня.  
Привдягнуся, причепурюся...  
Потім Кості покажуся.  
Ну нарешті!  
Оженився дурний,  
Та взяв біснувату,  
Та не знали що робити,  
Підпалили хату.  
І так не так, і сяк не так!

## Карл і Клара

*О. Снащенко, О. Кривошеєв, С. Корчова*

Ченчик-ченчик невеличкий,  
На ченчику черевички.  
Шапочка-кінчаточка:  
«Добри вечір, дівчаточка»  
Розігрується казочка!  
Називається «Карл і  
Кларочка»  
Жили-були Карл і Клара  
В тіні високих верет,  
У Клари був кіт і корали,  
А у Карла був кларнет.  
І казала Клара Карлу:  
«Ми з тобою, як риба з водою,  
Я на лід, а ти – під слід.»  
Жінка доти люба,  
Поки не візьме за чуба.  
А Карл на кларнеті задув:  
«Як молодим був,  
То сорок вареників з'їдав.  
А тепер хамелю, хамелю –  
Насилу п'ятдесят умелю.»  
Слова маснії, а пироги піснії.  
Розізлився Карл на Клару  
Та вночі в неї викрав корали.  
Заплакала бідна Клара:

«Не той, товариші,  
Товаришу товариш,  
Хто при товаришах  
Товаришу товариш,  
А той, товариші,  
Товаришу товариш,  
Хто без товаришів  
Товаришу товариш.»  
Словом, як шовком вишиває,  
А ділом, як шилом шпигає.  
І мовила Клара Карлу:  
«Не ходи по полю,  
Не топчи куколю,  
Не лупай очима,  
Не твоя дівчина!»  
Мовчок!  
Розбив тато горщик,  
А мати два та ніхто не зна.  
Їй богу, ніхто не знає:  
Тільки баба та вся громада,  
Тільки сич та сова,  
Та людей півсела.  
Ти йому за діло,  
Він тобі про козу білу.  
Млин меле – мука буде,

Язик меле – біда буде.  
А тут, як на зло – приїхали  
На полудрабку  
Прокіп з Прокопихою,  
Ще й з маленькими  
Прокопенятами.  
Як прийшов Прокіп – кипів окріп,  
Як пішов Прокіп – кипить окріп,  
Як при Прокопі кипів окріп,  
Так і без Прокопа кипить окріп.  
Клара все просить у Карла:  
«Карле, віддай корали.»  
Хитру сороку спіймати морока,  
А на сорок сорок – сорок морок.  
У цього кільця немає кінця,  
Всі кільця без кінців.  
Розсердилася Клара на Карла,  
Послала розумну кішку  
Й та викрала у Карла кларнет.  
Віддай кларнет, кішко,  
я дам тобі мишку.  
Кішка муркоче, морозива хоче,  
Мурлико руденька,  
замерзнеш дуренька.  
Кішці – смішки, Карлу – анітрішки.  
Зашуміло загуділо,  
Чули чи не чули,

Що в нашого Карла  
Вкрали кларнет.  
Коза з вовком тягалась,  
Тільки шкура zostалась,  
Коза з вовком судилась  
Та й ратичок лишилась.  
Прийшов Карл до Клари  
прощення просити.  
Бувай здорова, як риба,  
Гожа, як вода, весела, як весна,  
Багата, як бджола.  
Ми з вами дуже,  
А ви до нас байдуже.  
Помирились Карл і Клара,  
Сіли собі біля річки  
Сидять собі під вербою  
І ловлять в річці щучки.  
А наша верба найкучерявіша,  
Найкорчоголовіша,  
найкорчоголомакуватіша.  
А над річкою курличі курличуть  
Курличаток кличуть:  
«Курли-курли, курличеньки  
До річеньки, до річеньки.»  
Ось і вся вам казочка  
«Карл і Кларочка».  
Дивуйтеся, дівчаточка!

## Список рекомендованої літератури

- Важньова, Л. А. (2015). *Скоромовки в мовному тренінгу (Практикум зі сценічної мови)*: Навч. посібник. Харків: Колегіум.
- Важньова, Л. А. (2010). *Сценічна мова. Дикція та орфоепія*: Навч. посібник. Харків: Колегіум.
- Грінік, Т. Л. (2019). *Віршована форма в сценічній мові. Засоби підвищення віршової виразності у роботі над жанром, родом, видом, формою віршування*: навч. - метод. посібник зі сценічної мови. Харків: Вид-во "Естет Прінт".
- Грінік, Т. Л. (2019). *Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Сценічна мова»*: Основні напрямки в роботі з постановки голосу. Харків. ХНУМ.
- Грінік, Т. Л., Гукасян-Коробейнікова, С. О., Цимбал, Н. М. (2022). *Робоча програма початкової дисципліни «Сценічна мова» для першого (бакалаврського), освітньо-професійного рівня вищої освіти, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності 026 Сценічне мистецтво, ОПП «Акторське мистецтво»*. Харків. ХНУМ.
- Кобзар, Т. В. (2024). *Орфоепія. Дикція. Мовленнєвий тренінг*: навч. посіб. Київ: Ліра-К.
- Кобзар, Т. В. (2013). *Сценічна мова: Техніка мовлення*: Навчальний посібник. Черкаси: Вид. Ю. Чабаненко.
- Шейко, Ю. П. (2011). *Пошук живого слова*: навч. посібник з подолання проблем сценічної мови. Харків: Колегіум.