


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сузгарьевская средняя общеобразовательная школа» Рузаевского муниципального  
района

«Согласовано»  
зам. директора по ВР  
 /Нестеркина Е.Н.

от «31» 08 2023 г

«Утверждаю»  
директор МБОУ «Сузгарьевская СОШ»  
 /Кудашов В.Е./  
от «01» 09 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Основы фотографии»

Возраст обучающихся 10-15 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-Составитель: учитель начальных классов,  
Педагог-организатор Центра «Точка Роста»  
Булаткина О.В.

2023-2024г

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	7
Содержание дополнительной образовательной программы.....	8
Теория .....	8
Практика .....	8
1. Занятие - опыт «Прохождение луча» .....	8
2. Занятие - игра - «Зеркала и луч».....	8
3. Занятие - Игра «Лучики».....	8
Практика .....	8
1. Творческое задание. Нарисовать радугу. Цветовая гамма. Холодный спектр. Тёплый спектр. ....	8
2. Творческое задание. Радужные волчки. Изготовление. Оборудование: краски, кисточки, расчерченные на 7 секторов кружки из бумаги, деревянные заготовки для юлы, пластилин.	9
4. Игра - занятие «Призма и луч» (разложение светового луча на спектр).....	9
Теория .....	9
Практика .....	9
1. Творческое задание. Зарисовка предметов:.....	9
2. Творческое задание. Схематическое изображение линзы собирающей и рассеивающей.	9
3. Занятие – игра «Собери картинки» .....	9
Задачи: развитие визуально - эмоциональной сферы детей посредством фотографии .....	9
Теория .....	9
Список литературы .....	15
Приложение 1 .....	17
Приложение 2 .....	18

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**Полное название программы:** «Основы фотографии».

**Возраст детей:** от 10 до 15 лет.

**Направленность:** художественная

**Срок реализации программы:** 1 учебный год

**Объем:** 30 академических часов

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Визуальные технологии заняли прочное место в жизни современного общества. Данное программное направление включает дошкольников и младших школьников в современные визуально-эстетические практики и предполагает освоение ими элементов современных визуальных технологий.

Фотография так же относится к визуальным технологиям, и прочно заняла место в жизни современного общества. Фотоснимки делают информацию достоверной, исторически визуально закреплённой. В век развития информационных технологий создание цифровой фотографии стало доступным и для детей.

Фотография, как аналоговая, так и цифровая развивает у детей творческие способности, фантазию. Что способствует развитию творческого восприятия окружающего мира, развитию умения использовать фотоаппарат и компьютер как инструмент творчества. Повышение образовательного уровня в области фотографии открывает широкие возможности для выявления таланта фотохудожника в юном человеке. Проводимые на различных уровнях фотоконкурсы, фотофестивали вызывают большой интерес детей и взрослых. Занятие фотографией помогает обучающимся, овладеть цифровыми технологиями, приобрести уверенность в своей способности к творческой деятельности.

Данная программа соответствует требованиям статьи 12 ФЗ №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа содержит все необходимые компоненты с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо от 18.11.2015 №09-3242).

Программа разработана в соответствии с нормами СанПиНа.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы базируется на современных требованиях модернизации системы образования через применение компьютерной и электронной техники в визуальных технологиях.

**Цель программы** – развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через обучение фотографической грамоте.

***Основные задачи программы:***

*в обучении* –

- сформировать интерес воспитанников к изучению визуальных технологий.
- обучить основам фотографической теории;
- обучить основам работы с фотоаппаратурой;
- сформировать фотографическо - визуальные навыки;
- совершенствовать свои знания и умения в практической фотодеятельности;

*в развитии* -

- развить творческие способности обучающихся средствами визуальных технологий на занятиях;
- развить устойчивую мотивацию к учению и образованию через исследовательские компетенции;
- развить личностные качества ребёнка (память, внимание, наблюдательность, фантазию, творческое воображение, образное мышление);

*в воспитании* –

- приобщить к духовно – нравственному медиавоспитанию, к общечеловеческим ценностям;

- воспитать художественный вкус, самодисциплину, умение организовывать себя и своё свободное время, активизировать процессы общения детей друг с другом, с педагогом,

с родителями;

- обеспечить профилактику асоциального поведения;

*в оздоровлении -*

- обеспечить эмоциональное благополучие ребёнка;

- обеспечить охрану здоровья детей в процессе обучения.

**Практическая значимость** данной программы заключается в приобщении обучающихся к фотографической практике на цифровых и аналоговых фотокамерах. В проявлении творческой деятельности на основе - формирования у обучающихся широкого круга фотографических способностей и интересов. Разработан поэтапный метод обучения воспитанников. При составлении программы изучался опыт преподавания фотографии педагогов работающих в данной области.

Цифровые технологии, обладая массой выразительных возможностей, способствуют значительному расширению представлений учащихся о фотографии. В программу включены сведения из истории развития отечественной и зарубежной фотографии, о химической и физической сущности фотографического процесса. Обучающиеся должны приобрести основы практических, технических навыков, используемых в современной фотографии, а также опыт творческого общения с увлечёнными сверстниками и взрослыми высококвалифицированными специалистами.

В результате освоения программы у обучающихся должны быть сформированы следующие личностные качества: наблюдательность, фантазия, чувство ритма, цвета и света, образное мышление. а также развиты творческое воображение, самостоятельность мышления, самодисциплина. Получают целый комплекс знаний и приобретают определённые умения.

Ожидаемые результаты освоения всей программы указаны в конце каждой темы. Кроме того, это умение обучающегося практически применять е знания,

умения, навыки, помогающих адаптироваться к социуму. Реализация программы расширяет творческий кругозор воспитанников, удовлетворяет их познавательный интерес.

***Условия реализации образовательной программы:***

Набор обучающихся в коллективе проводится по принципу свободного выбора, при наличии у ребенка желания заниматься данным видом творчества.

Способы усвоения содержания программы:

- занимательный способ (формирование интереса к деятельности);
- репродуктивный способ (овладение знаниями, умениями, навыками);
- креативный способ.

Программа предусматривает 1 занятие в неделю продолжительностью 1 час, всего 30 занятий за год.

**Наполняемость группы: 10 - 12 человек**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретиче ские (час)	Практи ческие (час)
1	Вводное занятие «Фотография вокруг нас». Правила Т.Б.	1	1	
2	Солнечные лучи. Свет. Природа, распространение и свойства света	3	1	2
3	Что такое Радуга. Что такое цвет. Свойства цвета	3	1	2
4	Как устроена Камера – обскура. Как получается изображение в камере-обскуре.	3	1	2
5	Что такое фотография. Кого называют фотографом	2	2	
6	Как правильно построить кадр. Композиционное построение кадра. Занятие – игра по правилам композиции.	5	2	3
7	Что такое фотожанр. Фотожанры. Натюрморт. Портрет. Пейзаж.	6	1	5
8	Как оформить фотографию. Подготовка к итоговой фотовыставке.	5	1	4
9	Итоговое занятие. Фотовыставка «Моя фотография»	2		2
	ИТОГО часов:	30	10	20

## Содержание дополнительной образовательной программы

### **Тема 1. Вводное занятие «Фотография вокруг нас». Правила Т.Б.**

Задачи: знакомство с детьми, формирование интереса к занятиям по курсу

Теория

«Фотография вокруг нас»

Занятие – беседа «Фотография вокруг нас». Знакомство с миром фотографии. Фотографии начала века – коллекция. Современные фотографии – стенды - детские снимки.

Слайд – презентация «Правила поведения на уроках фотографии»

### **Тема 2. Солнечные лучи. Свет. Природа, распространение и свойства света**

Задачи: изучение свойств света

Теория

Природа, распространение и свойства света. Слайд-презентация.

Практика

1. Занятие - опыт «Прохождение луча».

Схема. Карандаши. Альбом.

2. Занятие - игра - «Зеркала и луч»

Оборудование: бейджики с изображением луча, зеркал.

3. Занятие - Игра «Лучики»

Оборудование: бейджики с изображением лучей, линз.

**Ключевые слова:** свет. Природа света.

### **Тема 3. Что такое Радуга. Что такое цвет. Свойства цвета**

Задачи: изучение свойств цвета, освоение цветовой гаммы; совершенствование умения использовать цвет как средство передачи изображения

Теория

Что такое радуга? Фотографии радуги. Аббревиатура запоминания - Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан. Свойства цвета. Цвета холодные. Цвета тёплые. Слайд-презентация.

Практика

1. Творческое задание. Нарисовать радугу. Цветовая гамма. Холодный спектр. Тёплый спектр.

Оборудование: краски, кисточки, карандаши, альбомы.

Занятие - опыт 1. Получение радуги (разложение светового луча на спектр) с помощью лазерного диска. Оборудование: фонарик, диск CD



2. Творческое задание. Радужные волчки. Изготовление. Оборудование: краски, кисточки, расчерченные на 7 секторов кружки из бумаги, деревянные заготовки для юлы, пластилин.

3. Творческое задание. Юла. Оборудование: большой круг бумаги с цветовым спектром. Волчки с цветовым спектром.

4. Игра - занятие «Призма и луч» (разложение светового луча на спектр).  
Оборудование: цветные радужные полоски, бейджики.

**Ключевые слова:** Радуга, цвет.

#### **Тема 4. Как устроена Камера – обскура. Как получается изображение в камере-обскуре**

**Задачи:** формирование знаний о получении изображения.

##### Теория

Занятие – беседа. Как устроена Камера – обскура. Свойство камеры-обскуры. Собирающая линза, рассеивающая линза, получение изображения. Собственный и отражённый свет. Получение изображения на плоскости. Оборудование: макет камеры-обскуры. Конденсорная линза.

##### Практика

1. Творческое задание. Зарисовка предметов:

- источники света. Свечу, лампочку, солнце, спичку, костёр;
- отражающих свет. Люди, дома, деревья, и т.д;

2. Творческое задание. Схематическое изображение линзы собирающей и рассеивающей.

Оборудование: Краски, кисточки, карандаши, альбомы.

3. Занятие – игра «Собери картинки»

Оборудование: карточки с картинками - источники света (свеча, лампочка, солнце, спичка, костёр);

- карточки с картинками – предметы, отражающие свет (люди, дома, деревья)

По команде ведущего воспитанники распределяются на 2 команды по источникам света.

**Ключевые слова:** камера-обскура, собирающая линза, рассеивающая линза.

#### **Тема 5. Что такое фотография. Кого называют фотографом**

**Задачи:** развитие визуально - эмоциональной сферы детей посредством фотографии

##### Теория

Что такое фотография. Первая фотография – гелиография.

Первый известный фотограф Жозеф Нисефор Ньепс.

Знакомство с фотографиями старых мастеров. Знакомство с линейкой старых аналоговых и цифровых фотоаппаратов.

**Ключевые слова:** фотография

## **Тема 6. Как правильно построить кадр. Композиционное построение кадра.**

**Занятие – игра по правилам композиции.**

**Задачи:** развитие навыков построения композиционного кадра.

**Теория**

Что такое кадр в фотографии. Основы композиция кадра ритм, статика и динамика, симметрия и асимметрия, линейная и воздушная перспектива.

**Практика**

Занятие – игра «Создание свою композицию на плоскости и в пространстве». Основы фотосъёмки с использованием композиции.

**Ключевые слова:** композиция кадра, ритм, статика, динамика, симметрия и асимметрия.

## **Тема 7. Что такое фотожанр. Фотожанры. Натюрморт. Портрет. Пейзаж**

**Задачи:** формирование знаний о жанрах в фотографии. Совершенствование умения использовать навыки фотосъёмки.

**Теория**

Знакомство с различными фотожанрами. Мир предметов - натюрморт.

**Практика**

Обучение навыкам работы в жанре натюрморт. Творческое задание. Нарисовать натюрморт. Оборудование: цветные карандаши, ватман. Темы: «Натюрморт». «Ваза». Создать мир предметов с помощью фотосъёмки.

**Теория**

Знакомство с жанром фотопортрет. Виды фотопортрета: студийный и жанровый. Крупный, средний и общий план в портрете.

**Практика**

Обучение навыкам работы в жанре портрет. Зарисовка портрета в альбоме. Темы: «Принцесса». «Портрет друга» (лицо). Создание образа в портретной фотосъёмке.

**Теория**

Знакомство с жанром пейзаж. Фотопейзаж: городской и сельский. Построение пространства (линейная и воздушная перспектива).

**Практика**

Обучение навыкам работы в жанре пейзаж. Творческое задание. Зарисовка пейзажа в альбоме. Фотосъёмка на «пленере».

**Ключевые слова:** Фотожанры, натюрморт, портрет, пейзаж

## **Тема 10. Как оформить фотографию. Подготовка к итоговой фотовыставке.**

**Задачи:** развитие навыков оформления фотографий

**Теория**

Знакомство с основными понятиями темы выставка, паспарту.  
Как оформить фотографию на выставку. Что такое паспарту. Правила оформления фоторабот.

#### Практическое занятие

Творческое задание. Изготовление паспарту из цветной бумаги.

Оформление выставочных работ на паспарту.

**Ключевые слова:** паспарту.

#### **Тема 11. Итоговое занятие**

**Задачи:** актуализация знаний по курсу, подведение итогов обучения

Итоговое занятие.

Контрольное занятие представление фоторабот на фотовыставке «Моя фотография». Награждение лучших воспитанников.

### **Результаты обучения**

Обучающиеся знают:

- ✓ технику безопасности;
- ✓ цветовую гамму радуги;
- ✓ правила оформления работ;
- ✓ понятие жанры фотографии;
- ✓ понятие композиционное построение кадра;
- ✓ свойство камеры-обскуры

Обучающиеся умеют:

- ✓ графически показать природу распространения света
- ✓ получать изображения на плоскости
- ✓ производить фотосъёмку с использованием правил композиции;
- ✓ использовать навыки фотосъёмки в различных жанрах;
- ✓ оформлять фотоработы;

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Форма организации деятельности – студия. Профиль деятельности студии принадлежит к визуальному творчеству, как средству передачи информации (визуальные технологии). В основе педагогического процесса лежит познавательно-творческая деятельность, базирующаяся на формировании различных интересов к фотографии, а также развитию способностей, навыков и умений. Все это с одной стороны, предполагает самые прямые связи творческого процесса с реальной живой действительностью, а с другой предоставляет неисчерпаемые возможности для развития наблюдательности, для творческого осмысления жизненного материала.

*а) Описание основных способов и форм работы с детьми*

Коллектив работает на основе системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих и исследовательских качеств личности. Воспитанникам даётся решение конкретных задач, к которым прилагается информационное и исполнительское обеспечение. Педагог в течение занятия имеет возможность закреплять усваиваемый материал, сменяя разные виды работы, например:

- проверка домашнего задания и разбор ошибок и недочётов;
- анализ нового материала;
- закрепление терминологии;

Обучение ведётся по следующим направлениям:

1. базовая программа;
2. творческая деятельность;
3. исследовательская деятельность.

Большое внимание уделяется развитию творческих способностей воспитанников. Главная цель – развитие природных интеллектуальных, исследовательских и способностей воспитанников; творческого потенциала воспитанников; формирование личностных качеств: трудолюбия, уважительного отношения к традициям, аккуратности, целеустремлённости.

Воспитанники изучают свойства света и цвета. Задача обучения фотоискусству состоит в том, чтобы научить детей видеть, понимать и передавать в фотографии форму объектов, пространства и явлений жизни.

*По окончании изучения тем в студии устраиваются отчетные выставки, на которых воспитанники и родители могут познакомиться с фотоработами.*

*б) Основные методы организации учебно-воспитательного процесса.*

На занятиях используются различные методы обучения:

**словесные** - педагог объясняет новый материал и термины, технологию выполнения задания. На занятиях проводятся беседы.

**наглядные** - показ готовой работы, технологии его изготовления

**практические** - записывание необходимых терминов, зарисовка схем и рисунков, раскадровка кадров. Печать и дизайнерское оформление снимков. Подготовка к выставке

**частично-поисковые** - создание мультимедийного проекта.

При обучении педагог уделяет большое внимание соблюдению санитарно-гигиенических требований:

- проветривание помещения;

- соблюдение техники безопасности при работе с электрооборудованием, фотоувеличителями, осветительной аппаратурой, компьютерами;
- освещённость;
- наличие парт, соответствующих возрасту обучающихся;
- проведение перемен, физкультурных минуток;
- гимнастики для глаз и плечевого пояса,
- организация подвижных игр.

Визуальные технологии - способствуют развитию интереса, расширению знаний обучающихся, помогают освоению творческого подхода к любому виду деятельности.

Цель занятий - показать учащимся важность развития представления о фотоснимке как о картинной плоскости, в пределах которой он будет компоновать снимок. Разнообразие объектов съёмки в зависимости от целей и задач, стоящих перед фотографом.

### ***Перечень дидактических материалов***

Образцы технологии изготовления снимков;

схемы освещения, характеристики отражающих поверхностей;

литература по фотографии (справочники, учебные пособия, журналы);

методическая литература по исследовательской работе;

периодическая литература, обеспечивающая оперативную информацию;

фотоархивы – творческие работы, снимки участия в экспедициях и т.д.;

мультимедиа – учебные фильмы, записи защиты на исследовательских конкурсах, записи участия в фотофестивалях.

Методы контроля: подведение итогов в конце занятия, самостоятельные задания, тестирование, самоконтроль, мониторинг усвоения программы, мониторинг воспитанности и др.

Метод поисково-исследовательский: проектная деятельность.

Методика подачи материала меняется в зависимости от состава и особенностей конкретной группы детей.

Наряду с решением образовательных задач, уделяется большое внимание формированию навыков здорового образа жизни. Учитываются сложности и условия работы в художественном творчестве, большое значение уделяется формированию личных санитарно-гигиенических навыков, навыков обеспечения своего здоровья. Предусматривается обязательное проведение занятий по технике безопасности на рабочем месте. Проводится инструктаж по технике безопасности, инструктаж по пожарной безопасности.

Весьма важной и нелегкой задачей является определение способностей, склонностей и достижений детей в работе используются психолого-педагогические методики для диагностики детей.

Цель диагностики:

1. Выявить уровень ЗУН и на каждом этапе обучения.
2. Исследование уровня творческих способностей.
3. Исследования уровня воспитанности воспитанников.

Методы диагностики: тестирование, наблюдение, мониторинг.

Изучая задатки, наклонности и интересы воспитанника, создавая условия для оптимального выявления и развития потенциальных возможностей, осуществляется одна из социально- педагогических целей развития личности.

В результате освоения программы будет воспитана творческая личность, готовая к саморазвитию и самосовершенствованию, со сформированными личностными качествами (трудолюбие, отзывчивость, добросовестность, внимательность и др.) и эстетическим мировоззрением.

## Список литературы

*а) литература, использованная для разработки программы и организации образовательного процесса*

1. Агафонов А., Пожарская С. Фотобукварь. – М.: Изд-во МГП.ВОС, 1993.- 200 с.
2. Буш Д. Цифровая фотография и работа с изображением. 304с
3. Джорджес Вильямс 2006 г. 50 эффективных приемов обработки цифровых фотографий с помощью Photoshop (+ CD)
4. Дыко Л. Основы композиции в фотографии. – М., 1988.- 191 с.
5. Журба Ю. Лабораторная обработка фотоматериалов. – М.: «Мир», 1988.- 191с.
6. Килпатрик Д. Свет и освещение.- М.: «Мир», 2002.- 220 с.
7. Кравцова Е. Диагностика развития познавательных процессов и эффективности обучения // Школьный психолог №35, 2004. – С. 8
8. Лэнгфорд М. Фотография. Шаг за шагом.- М.: «Планета», 1989.- 225 с
9. Луински Х. Портрет.- М., 1991.- 175 с.
10. Пальчевский Б. Фотография. – Минск: «Полымя», 1982. –
11. Пожарская С. "Лучшие фотографы мира. Портрет" М.: «Планета», 2006. – 334 с.
12. Харитонов А. Цифровая фотография. - М.: «Планета», 2007. – 150 с.
13. Шеклеин Л. Фотографический калейдоскоп. – Л.: «Химия», 1988. – 180 с.
14. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, речи. Игровые задания. – М.: «Первое сентября». – 96 с.
15. Фришман И. И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М.: «Академия», 2001. – 160 с.
16. Хилько Н.Ф. Формирование образного видения мира у подростков - Омск.: Изд-во Омс.гос.унив. 2011г, 225с.
17. Хилько Н.Ф. Педагогика аудиовизуального творчества - Омск.: Изд-во Омс.гос.унив. 2011г, 98с.

*б) литература, рекомендуемая для воспитанников и родителей по данной программе*

1. Агафонов А., Пожарская С. Фотобукварь. – М.: Изд-во МГП.ВОС, 1993.- 200 с.
2. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребёнка М.: АСТ-Пресс 432с.
3. Дыко Л. Основы композиции в фотографии. – М., 1988.- 191 с.
4. Хоккинс Э., Эйван Д. «Фотография. Техника и искусство». М.: «Мир», 1986. – 250

5. Периодическая литература по фотографии – журналы

*в)Сайты, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса:*

1. Графические программы <http://www.softportal.com>
2. История фотографии в России <http://akvis.com/ru/articles/photo-history>
3. Студийный свет <http://www.exvid.ru/>
4. Фотосайт <http://www.photosight.ru>
5. Фотошкола <http://photo-school/>
6. Цифровое искусство фотографии <http://club422244>



**Творческие упражнения и задания, направленные на развитие творческих умений**

**1. Познавательное – творческие задания**

№ п\п	Задание (творческое упражнение)	Целевая установка
1	Вид из окна	Передать меняющуюся картину дня, ритмы движущихся предметов
2	Встреча друзей	Передать чувства друзей
3	Автопортрет	Показать разные состояния души
4	Мамины глаза	Передать отношение матери к детям
5	Пробуждение	Показать приметы весны
6	Общие заботы	Передать отношение к общему делу в семье, в классе

**2. Познание гармоничности окружающих предметов**

№ п\п	Задание (творческое упражнение)	Целевая установка
1	Узоры вокруг нас	Выбрать наиболее привлекательные узоры в природе, среди предметов
2	Картина в интерьере	Вписать картину в композицию
3	Памятник в пейзаже города	Найти сочетание памятника с окружающей местностью
4	Фонари, ночная съёмка	Передать чувство таинственности
5	Старое и новое	Выбрать гармоничное сочетание новых явлений и привычных вещей

**Комплекс упражнений для глаз**

1. Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.
2. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4- 5 раз.
3. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Не поворачивая головы, посмотреть налево и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
5. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх -налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6 затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.