

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Бутурлинская средняя общеобразовательная школа имени В.И. Казакова

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова
от 30.08.2019 № 276



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Творческая мастерская
«Создание видеофильма»
общеинтеллектуальное направление

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 12-14 лет

Автор-составитель:
Маршева Ирина Владимировна
учитель
первой квалификационной
категории

Пояснительная записка

Программа кружка «Творческая мастерская «Создание видеофильма» разработана для организации внеурочной деятельности обучающихся 6-8 классов (возрастная группа 12-14 лет). Преподаватель - учитель информатики.

В условиях интенсификации процессов информатизации общества и образования при формировании универсальных учебных действий, наряду с традиционными методиками, целесообразно широкое использование цифровых инструментов и возможностей современной информационно-образовательной среды. Ориентировка школьников в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность) являются одними из важных элементов формирования универсальных учебных действий обучающихся. Информационно-коммуникационные технологии – инструментальный универсальных учебных действий.

В начальной школе обучающиеся на уроках информатики (модуль технологии) приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать гипермедиа сообщения.

Но развитие ИКТ-компетентности школьника не должно на этом останавливаться, целесообразно (в связи с отсутствием предмета в 5-6 классах) проведение факультативных занятий.

Данный курс направлен на реализацию требований стандарта к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, который обеспечивает становление и развитие учебной и общепользовательской ИКТ-компетентности, дает возможность ребятам

научиться представлять информацию в удобном для восприятия виде (видеофильм), используя программу Movavi Video Editor.

Цель:

Сформировать у детей умения по созданию видеофильма с помощью программы Movavi Video Editor.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ сформировать представления об основных возможностях программы Movavi Video Editor по созданию видеофрагмента;
- ✓ научить применять основные инструменты программы: захват видеофрагментов с камеры, разрезание видеофрагментов, сохранение фильма на жёсткий диск, использование плавных переходов между кадрами, использование в фильме статичных картинок, добавление комментариев и музыки в фильм;
- ✓ научить работать с цифровым фотоаппаратом, цифровой видеокамерой, сканером.

Развивающие:

- ✓ развивать познавательный интерес школьников;
- ✓ развивать творческое воображение и образное мышление обучающихся;
- ✓ развивать навыки планирования проекта, умение работать в группе;
- ✓ развитие конструкторских и исследовательских умений активного творчества с использованием современных технологий.

Воспитывающие:

- ✓ воспитывать интерес к занятиям информатикой;
- ✓ воспитывать культуру общения между учащимися;
- ✓ воспитывать культуру безопасного труда при работе за компьютером;
- ✓ воспитывать культуру работы в глобальной сети.

Формы и методы обучения определены возрастом обучающихся. При проведении занятий используются компьютеры с установленной программой

Movavi Video Editor, проектор, сканер, принтер, компьютерная сеть с выходом в Интернет. Теоретическая работа чередуется с практической, а также используются интерактивные формы обучения.

Режим занятий

Программа реализует общеинтеллектуальное направление во внеурочной деятельности. На реализацию программы отводится 1 час в неделю (одно занятие в неделю по 45 мин), всего 34 часа в год в 6 или 8 классе. Занятия 1 раз в неделю по 1 часу с перерывом и валеологическими паузами.

Формы проведения занятий: беседы, лекции, игры, практические занятия, самостоятельная работа, викторины и проекты.

Использование метода проектов позволяет обеспечить условия для развития у ребят навыков самостоятельной постановки задач и выбора оптимального варианта их решения, самостоятельного достижения цели, анализа полученных результатов с точки зрения решения поставленной задачи.

Программой предусмотрены **методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, эвристический (вариативные задания), проблемный, метод проектов.

Условия реализации программы:

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к воспитаннику с учетом его психологических и возрастных особенностей.
- Поддержка педагогом связи с родителями.
- Постоянная работа педагога по самообразованию, пополнение знаний в области педагогики, психологии, новых информационных технологий.
- Наличие материальной базы: кабинет информатики, соответствующий требованиям материального и программного обеспечения, кабинет оборудован согласно правилам пожарной безопасности, наглядные пособия, раздаточный материал, презентации по темам занятий.

- Наличие технических и программных средств: мультимедийный компьютер; цифровая видеокамера; цифровой фотоаппарат; программа Movavi Video Editor; компакт-диск «Как сделать цифровой видеофильм ... на компьютере», 2004, ООО «Медиахаус».

Программа реализуется на основе следующих принципов:

1. **Обучение в активной познавательной деятельности.** Все темы учащиеся изучают на практике, выполняя различные творческие задания, общаясь в парах и группах друг с другом.
2. **Индивидуальное обучение.** Обучение учащихся работе на компьютере дает возможность организовать деятельность учащихся с индивидуальной скоростью и в индивидуальном объеме. Данный принцип реализован через организацию практикума по освоению навыков работы на компьютере.
3. **Принцип природосообразности.** Основной вид деятельности школьников – игра, через нее дети познают окружающий мир, поэтому в занятия включены игровые элементы, способствующие успешному освоению курса.
4. **Преемственность.** Программа курса построена так, что каждая последующая тема логически связана с предыдущей. Данный принцип учащимся помогает понять важность уже изученного материала и значимость каждого отдельного занятия.
5. **Целостность и непрерывность,** означающие, что данная ступень является важным звеном единой общешкольной подготовки по информатике и информационным технологиям.
6. **Практико-ориентированность,** обеспечивающая отбор содержания, направленного на решение простейших практических задач планирования деятельности, поиска нужной информации, инструментирования всех видов деятельности на базе общепринятых средств информационной деятельности, реализующих основные пользовательские возможности

информационных технологий. При этом исходным является положение о том, что компьютер может многократно усилить возможности человека, но не заменить его.

7. **Принцип дидактической спирали** как важнейший фактор структуризации в методике обучения информатике: вначале общее знакомство с понятием с учетом имеющегося опыта обучаемых, затем его последующее развитие и обогащение, создающее предпосылки для научного обобщения в старших классах.
8. **Принцип развивающего обучения** (обучение ориентировано не только на получение новых знаний в области информатики и информационных технологий, но и на активизацию мыслительных процессов, формирование и развитие у школьников обобщенных способов деятельности, формирование навыков самостоятельной работы).

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- широкие познавательные интересы, инициатива и любознательность, мотивы познания и творчества; готовность и способность учащихся к саморазвитию и реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности;
- готовность к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения с использованием средств и методов информатики и ИКТ;
- интерес к информатике и ИКТ, стремление использовать полученные знания в процессе обучения другим предметам и в жизни;
- способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом и личными смыслами, понять значимость подготовки в области информатики и ИКТ в условиях развития информационного общества;

- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты; готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной информационной деятельности;
- способность к избирательному отношению к получаемой информации за счет умений ее анализа и критичного оценивания; ответственное отношение к информации с учетом правовых и этических аспектов ее распространения;
- развитие чувства личной ответственности за качество окружающей информационной среды;
- способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ.

Метапредметные результаты:

- владение умениями организации собственной учебной деятельности, включающими: целеполагание как постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно, и того, что требуется установить;
- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата;
- прогнозирование – предвосхищение результата;
- контроль – интерпретация полученного результата, его соотнесение с поставленной целью;
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения недочетов;
- оценка – осознание обучающимся того, насколько качественно им выполнен проект;
- владение основными универсальными умениями информационного характера: постановка и формулирование проблемы;
- поиск и выделение необходимой информации, применение методов информационного поиска;

- структурирование и визуализация информации; выбор наиболее эффективных действий в зависимости от конкретной ситуации;
- самостоятельное решение проблем творческого и поискового характера;
- владение основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми: умение правильно, четко и однозначно сформулировать мысль в понятной собеседнику форме;
- умение осуществлять в коллективе совместную информационную деятельность, в частности при выполнении проекта;
- умение выступать перед аудиторией, представляя ей результаты своей работы с помощью средств ИКТ;
- использование коммуникационных технологий в учебной деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты:

- умение использовать термины «информация», «источник информации», «мультимедиа», «проект», «видеофрагмент»; понимание различий между употреблением этих терминов в обыденной речи и в информатике;
- умение работать с инструментами в программе Movie Maker;
- умение использовать готовые прикладные компьютерные программы и сервисы;
- навыки выбора способа информации в зависимости от поставленной задачи.

**Универсальные учебные действия самоопределения и
смыслообразования**

- устойчивая учебно-познавательная мотивация учения,
- умение находить ответ на вопрос о том, «какой смысл имеет для меня учение»,

- умение находить ответ на вопрос о том, «какой смысл имеет использование современных информационных технологий в процессе обучения в школе и самообразования».

Действие нравственно-этического оценивания

- сознательное принятие и соблюдение правил работы с файлами в корпоративной сети, а также правил поведения в компьютерном классе, направленное на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников.
- углубляет знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения при работе с любой информацией и при использовании компьютерной техники коллективного пользования.

Регулятивные универсальные учебные действия

- ставить учебные цели,
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения, в том числе, во внутреннем плане,
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль,
- вносить коррективы в действия в случае расхождения результата и ранее поставленной целью.

Способы диагностики результатов:

1. Итоговые занятия.
2. Компьютерное тестирование.
3. Семинары.
4. Конференции.
5. Конкурсы.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
1.	Информация и информационные процессы	1	
	Понятие информации. Источник, свойства, виды информации, способы передачи	1	
2.	Основные понятия мультимедиа	1	1
	Понятие мультимедиа. Этапы разработки мультимедийного продукта. Разработка сценария мультимедиа проекта.	1	1
3.	Работа с внешними устройствами	1	3
	Работа с внешними устройствами: правила работы, программы.	0,5	1,5
	Работа с цифровым фотоаппаратом, сканером, цифровой видеокамерой.	0,5	1,5
4.	Основы работы с видео в программах Movavi Video Editor, Windows Movie Maker и Pinnacle Studio	7	20
	Знакомство с программами Movavi Video Editor, Windows Movie Maker и Pinnacle Studio. Процесс создания видеофильма	1	1
	Захват видеофрагментов с камеры	0,5	1,5
	Разрезание видеофрагментов	0,5	2,5
	Монтаж видеофрагментов встык	1,5	1,5
	Использование «шторок» (плавных переходов) при монтаже	0,5	1,5
	Использование статичных картинок в фильме	0,5	1,5
	Запись в фильм комментариев с микрофона	0,5	1,5
	Добавление в фильм музыки	0,5	1,5
	Создание титров	0,5	1,5
	Вывод фильма	0,5	1,5
	Сохранение проекта	0,5	1,5
	Подготовка и защита творческого проекта		3
		10	24
ВСЕГО			34

Содержание программы

Раздел программы	Содержательная линия	Планируемые результаты на базовом уровне
1. Информационные процессы (1 ч).	Т.Б. работы на компьютере, понятие информации. Источники информации. Виды информации. Информационные процессы.	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – интерес к информатике и ИКТ, стремление использовать полученные знания в процессе обучения другим предметам и в жизни; – готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной информационной деятельности; – способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ. <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и правильно применять на бытовом уровне понятия «информация», «информационный объект»; – различать виды информации по способам её восприятия человеком, по формам представления на материальных носителях; – приводить простые жизненные примеры передачи, хранения и обработки информации в деятельности человека, в живой природе, обществе, технике; – знать о требованиях к организации компьютерного рабочего места, соблюдать требования безопасности и гигиены в работе со средствами ИКТ. <p><u>Метапредметные УУД:</u></p> <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя; разработка последовательности и структуры действий, необходимых для достижения цели при помощи фиксированного набора средств;</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от взрослых; проводить сравнение; постановка и формулирование проблемы;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>принимать активное участие в работе парами и группами; умение правильно, четко и однозначно сформулировать мысль в понятной собеседнику форме;</p>
2. Основные понятия мультимедиа	Понятие мультимедиа. Оборудование для разработки мультимедиа	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом и личными

(2ч.)	<p>проектов. Этапы разработки мультимедийного продукта. Возможности использования компьютера при обработке звука, графики, видео. Знакомство с темой проекта, подбор и анализ материала по теме. Выделение объектов проекта и описание всех его свойств. Разработка сценария мультимедиа проекта.</p>	<p>смыслами, понять значимость подготовки в области информатики и ИКТ в условиях развития информационного общества; <u>Предметные:</u> – понимать и правильно применять на бытовом уровне понятия «мультимедиа», «проект»; – Знать этапы разработки мультимедийного продукта. <u>Метапредметные УУД:</u> <u>Регулятивные:</u> прогнозирование – разработка сценария создания мультимедийного проекта. <u>Познавательные:</u> применение методов информационного поиска; структурирование и визуализация информации; выбор наиболее эффективных способов представления в зависимости от конкретных условий. <u>Коммуникативные:</u> Определение цели проекта, распределение функций участников и способов их взаимодействия.</p>
3.Работа с внешними устройствами и(4ч.)	<p>Правила работы с внешними устройствами: цифровым фотоаппаратом, цифровой видеокамерой, сканером. Программы для работы с внешними устройствами.</p>	<p><u>Личностные:</u> – готовность к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты; готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной информационной деятельности; <u>Предметные:</u> – знать и использовать внешние устройства: цифровой фотоаппарат, цифровая видеокамера, сканер; – иметь представление о программах работы с внешними устройствами. <u>Метапредметные УУД:</u> <u>Регулятивные:</u> коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения ошибки; оценка – осознание учащимся того, насколько качественно им решена учебно-познавательная задача; <u>Познавательные:</u> применение методов информационного поиска; структурирование и визуализация информации; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; <u>Коммуникативные:</u> умение осуществлять в коллективе совместную информационную деятельность, в частности при выполнении проекта</p>

<p>4. Основы работы с видео в программах Movavi Video Editor, Windows Movie Maker и Pinnacle Studio (27ч.).</p>	<p>Знакомство с программой Movavi Video Editor, Windows Movie Maker и Pinnacle Studio. Процесс создания видеофильма. Подготовка клипов. Монтаж фильма вручную. Использование видеоэффектов. Добавление видеопереходов. Вставка титров и надписей. Добавление фонового звука. Автоматический монтаж. Сохранение фильма.</p>	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения с использованием средств и методов информатики и ИКТ; – способность к избирательному отношению к получаемой информации за счет умений ее анализа и критичного оценивания; ответственное отношение к информации с учетом правовых и этических аспектов ее распространения; – развитие чувства личной ответственности за качество окружающей информационной среды; <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – знать интерфейс программ Movavi Video Editor, Windows Movie Maker и Pinnacle Studio; – уметь применять программы для создания видеофильма; – уметь добавлять видеоэффекты; – уметь создавать титры, надписи для фильма; – уметь добавлять фоновый звук; – уметь выполнять монтаж вручную и автоматически. <p><u>Метапредметные УУД:</u></p> <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Оценка результата; осознание качества и уровня усвоения материала; способность к мобилизации сил для преодоления препятствий.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>самостоятельное создание сценария деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>умение выступать перед аудиторией, представляя ей результаты своей работы с помощью средств ИКТ.</p>
---	--	--

Формы организации образовательного процесса

В основу курса положено обучение школьников навыкам самостоятельной индивидуальной и групповой работы по практическому видеомонтажу.

Большинство заданий выполняется с помощью персонального компьютера и необходимых программных средств.

Основной тип занятий — беседы, лекции, игры, практические занятия, самостоятельная работа, викторины и проекты.

Выполнение индивидуальных проектов завершается публичной защитой результатов и рефлексией.

Выполнение коллективной работы завершается показом школьной видеогазеты учащимся школы на переменах.

Планируемые результаты реализации программы

В результате усвоения программы внеурочной деятельности «Творческая мастерская «Создание видеофильма» обучающиеся овладеют:

первый уровень - навыками работы с видеоинформацией на уровне начинающего пользователя (с учетом возрастной группы);

второй уровень – создание видеофильма, используя готовый материал;

третий уровень – самостоятельное создание фильма на свободную тему с возможностью представления её на различных конкурсах.

Список литературы

Литература для учащихся и родителей

1. Богомолова ЕМ. Занимательные задания по базовому курсу информатики. // Информатика и образование. – 2004. –№ 2. –С. 52-60.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
3. В. Гамалей "Мой первый видеофильм от А до Я" М.: Просвещение, 1998. - 412 с.
4. Горячев А.В. О понятии "Информационная грамотность. // Информатика и образование. – 2001. –№8 – С. 14-17.
5. Грязнова ЕМ. Занимательная информатика в начальной школе // Информатика и образование. – 2006. –№6. – С.77 - 87.
6. И.Кузнецов, В.Позин "Создание фильма на компьютере. Технология и Творчество"
7. Столяров А.М.,Столярова Е.С. Уроки по видеомонтажу
Издательство: НТ ПРЕСС ООО МОСКВА, 2008г, 256 с
8. Компакт-диск «Как сделать цифровой видеофильм ... на компьютере»,
2004, ООО «Медиахаус»
<http://www.svcd.ru>
<http://www.vmstudio.narod.ru>
<http://comp-science.narod.ru/>
<http://www.infoznaika.ru/>
<http://www.computer-museum.ru/index.php>
<http://informatika.na.by/>
<http://informatikaplus.narod.ru/>

Литература для учителя

1. В. Белунцов. Новейший самоучитель по видеомонтажу на компьютере издательство "ТехБук", 2004 г., 496 стр.
2. Буковецкая О.А. Видео на вашем компьютере. НТ ПРЕСС ООО МОСКВА, 2006г, 312 стр.
3. Вершинин О.Е. За страницами учебника информатики. - М: Просвещение, 1991.
4. Кирьянов, Кирьянова. Pinnacle Studio, 11. Самоучитель. Издательство: ВHV 2007г., 352стр.
5. Столяров А.М., Столярова Е.С. Уроки по видеомонтажу Издательство: НТ ПРЕСС ООО МОСКВА, 2008г, 256 стр.
6. Компакт-диск «Как сделать цифровой видеофильм ... на компьютере», 2004, ООО «Медиахаус».

Материально-технические средства:

- Мультимедийный компьютер;
- Цифровая видеокамера;
- Цифровой фотоаппарат;
- Программа Movavi Video Editor

Глоссарий

Альбом – область хранения видео- и аудиоматериалы, из которых формируется видеофильм. Эта область состоит из шести разделов, переключаться между которыми можно при помощи кнопок на левой стороне панели.

Видеоэффекты - Этот инструмент служит для добавления различных видеоэффектов.

Воспроизведение – кнопка, активизирующая проигрывание выбранного клипа в окне предварительного просмотра, начиная с текущей позиции. При этом кнопка Воспроизведение превращается в кнопку Пауза.

Вывод фильма – Основной режим работы программы. Активизировать можно, нажав на соответствующую кнопку в верхней части окна программы.

Громкость и фейдеры - инструмент является главным регулятором громкости трех звуковых дорожек.

Дикторский комментарий. При помощи этого инструмента можно записать закадровую или дикторскую речь.

Дисковые меню - При помощи этого инструмента можно создать ссылки из DVD-меню к содержимому DVD-диска (а именно, к специальным точкам в фильме, называемым главами), а также оформить меню по собственному вкусу.

Захват – Основной режим работы программы. Активизировать можно, нажав на соответствующую кнопку в верхней части окна программы.

Звуковые эффекты. При вызове этого инструмента открывается библиотека аудиоэффектов.

Линия времени - окно, в котором производится монтаж видеофильма.

Монтажный лист- окно, в котором производится монтаж видеофильма.

Музыка с CD. Применяется для считывания аудиотреков с компакт-дисков для последующего включения в проекты.

Музыкальное видео - инструмент предназначен для добавления к отснятому видеоматериалу музыкального оформления в одном из имеющихся стилей.

Перемотка назад, Перемотка вперед – кнопки, позволяющие выполнять предварительный просмотр клипа в любом направлении с увеличением скорости проигрывания в два, четыре или десять раз. Для увеличения скорости просмотра достаточно повторно нажать эти кнопки.

Проигрыватель - область просмотра видеоматериалов, титров и различных эффектов, хранящихся в альбомах, а также видеоклипов, над которым идет работа в окне Фильм.

Разделить клип (Резак) - кнопка позволяет разделять видеофрагменты на части.

Свойства аудиоклипа при помощи которого можно подрезать музыкальный фрагмент до желаемой длительности.

Свойства клипа - инструмент подрезки длительности клипа.

Титры и статические изображения - Этот инструмент используется для задания имени и длительности титров и статических изображений, а также для вызова Редактора титров.

Удалить клип (Корзина) - кнопка позволяет удалять ненужные части фильма.

Регулятор громкости - кнопка управления уровнем громкости во время воспроизведения.

Редактирование – Основной режим работы программы. Активизировать можно, нажав на соответствующую кнопку в верхней части окна программы.

Фоновая музыка. Служит для создания собственного музыкального сопровождения произвольной длительности с помощью средства SmartSound.

Валеопауза

Комплекс упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4--5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.