

Управление образования администрации г.Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ровесник» г.Белгорода

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
дистанционная программа
«Снято!»**

Возраст обучающихся – 12-18 лет

Автор-составитель:
Надежкина Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

Белгород 2020г.

Авторская дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) дистанционная программа «Снято!» по обучению фотографии

Автор-составитель программы: Надежкина Юлия Александровна, педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ровесник» г.Белгорода

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) дистанционной программы – 2020 год

Авторская дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Снято!» рассмотрена на заседании методического совета от 01 06 2020 г., протокол № 5.

Программа принята на заседании педагогического совета от 01 06 2020 г., протокол № 5.

Председатель педагогического совета _____ А. Н. Рощупкин



Пояснительная записка

«Фотография сегодня — это бесконечное пространство для эксперимента» Мила Тешаева.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа художественной направленности «Снято!» разработана в соответствии с федеральными нормативно-правовыми документами:

- ❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ❖ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- ❖ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- ❖ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (от 18.11.2015 г. № 09 – 3242)

Фотография – это язык, говорящий на уровне эмоций. Причем, язык этот достаточно сильный. Порой он вызывает такое волнение у зрителя, такую бурю чувств, что человек в одних случаях начинает плакать, в других - громко и искренне, от души, смеяться... Языком фотографии можно рассказать историю не только одного конкретно взятого человека, но и целой семьи, целого рода, а порой даже и всего человечества. Фотография показывает нам мир таким, какой он был в ту секунду, когда был сделан снимок. И этот запечатленный мир остается с нами навсегда.

Занятия по фотографии формируют побуждение к творчеству, поддерживают живой эстетический интерес к природе. Посредством фотографии в детях обнаруживается способность художников и творцов, ибо всякий художник «начинается» с этого вдохновенного и очарованного восприятия природы, с поэтического мироощущения и умения его выразить. Фотография является незаменимым средством для наиболее полного развития у детей эстетического восприятия.

Изучение фотографии, её истории, неотрывно от истории искусства XIX-XX века, что позволяет учащимся в ходе занятий познакомиться с основными направлениями искусства XX века, течениями современного искусства, осознать место фотографии среди других

визуальных искусств, роль фотографии в современной жизни. Занятия фотографией способствуют приобщению учащихся к прекрасному, помогают адаптироваться в сложной обстановке современного мира.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) авторская программа «Снято!» относится к **художественной направленности**.

Программа позволяет многим учащимся найти своё место в жизни, развить в себе способности творческого самовыражения или просто заняться интересным и полезным делом. В настоящее время фотография является широкодоступной, как никакой другой вид визуального искусства, и в то же время, именно фотография имеет средства и возможности научить изобразительному мышлению.

Тематический цикл: программа по обучению фотоискусству.

Уровень сложности данной общеобразовательной программы «стартовый», так как данная программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала с минимальной сложностью его содержания.

Новизна данной программы состоит в том, что она ставит своей первоочередной целью научить ребенка «видеть кадр» - развивает наблюдательность, творческое воображение, умение выразить свою мысль, приносит внутреннюю свободу, помогает развить креативность и творческие способности.

Актуальность данной общеобразовательной программы обусловлена тем, что занятия фотографией способствуют гармоничному всестороннему развитию ребенка, проявлению спонтанного творчества.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Снято!» заключается в том, что программа основана на доступности изложения материала, большое количество часов отведено на практические занятия, что способствует быстрому усвоению теории. Последовательность освоения учебного материала - от учебных заданий к творческим решениям. Конкурсные и выставочные мероприятия стимулируют интерес к объединению и стремление к саморазвитию.

Цель программы: развитие личности учащегося, его креативности, способности к творческому самовыражению через обучение фотографической грамоте.

В соответствии с реальными возможностями детей ставятся и решаются следующие **задачи**:

- *Обучающие:*
 - обучить практическим навыкам и умениям обращаться с различными типами фотокамер
 - сформировать у учащихся навыки самостоятельной познавательной деятельности и навыки компьютерной обработки фотоизображений;
 - дать устойчивые знания о жанрах фотоискусства и особенностях съемки в различных условиях, с использованием различных видов освещения.
- *Развивающие:*

- развить познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности средствами ИКТ;
- развить усидчивость, умение самореализоваться, чувство долга и выполнения возложенных обязательств;
- развить зрительное восприятия учащихся, фотографическое видение, чувство композиции кадра.
 - *Воспитательные:*
- воспитать чувство ответственности за результаты своего труда, и личную ответственность за возможные ошибки;
- воспитать общечеловеческие ценности в атмосфере сотрудничества, доверия;
- воспитать стремление к самоутверждению через освоение цифровой техники, компьютера и созидательную деятельность с его помощью.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что был добавлен раздел по современной фотографии, в который входит изучение недавно появившихся жанров фотографии, таких как ломография, метафизическая фотография и мобилография. Программа так же предполагает изучение основ позирования и психологию работы с моделью, что является абсолютно новым для программ в этой области. Так же основной упор дается на практические занятия, в ходе которых, происходит реализация творческих проектов учащихся.

Возраст учащихся участвующих в реализации данной программы 12-18 лет (6 -11 классы).

Как и любой другой, подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития.

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

Все то, к чему подросток привык с детства — семья, школа, сверстники, — подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл.

В данном возрастном периоде происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезный труд.

Срок реализации программы - 18 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы проведения занятий: программа предполагает дистанционную форму обучения учащихся, форма организации работы - групповая.

Ожидаемые образовательные результаты программы

По итогам обучения учащиеся должны **знать:**

- устройство цифрового и пленочного фотоаппарата;
- назначение и важности композиции, света, фокусировки;
- современные тенденции фотоискусства;
- знать основы психологии работы с моделью;
- знать основы фотопозирования;

По итогам обучения учащиеся должны **уметь:**

- уметь отличать жанры фотографии;
- уметь выполнять приемы портретной ретуши и тонирования фотографий;
- уметь разбираться в основных элементы интерфейса программы Adobe Photoshop;

Основной результат обучения - понимание учащимися современных технологий создания компьютерного изображения в цифровых программах, раскрытие основ фотосъемки, закрепление материала на практике.

Способы определения результативности реализации программы.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных учащимися знаний в рамках программы обучения.

Результативность реализации программы проводятся в форме промежуточной аттестацией, тестирование с критериями оценки прописаны в приложении программы (Приложение №1, Приложение №2).

По окончании обучения по данной программе у учащихся должны быть сформированы следующие **компетенции:**

1. Учебно-познавательная компетенция (УПК):

- умение синтезировать знания, приобретаемые в рамках школьной программы со знаниями, полученными в объединении и применять их на практике (**УПК 1**)
- участие в проектной деятельности, умение ее организовать, планировать и проектировать (**УПК 2**).
- умение планирования, анализа, рефлексии, самооценки своей деятельности (**УПК 3**).
- умение работать с инструкциями, схемами, технологическими картами (**УПК 4**)

2. Коммуникативная компетенция (КК):

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении практико-ориентированного задания и нести личную ответственность (**КК 1**);
- умение разрешать конфликтные ситуации, эффективно взаимодействовать с незнакомыми людьми, налаживать социальные связи (**КК 2**);

- умение распределять роли в коллективе (**КК 3**)

3. Информационная компетенция (ИК):

- умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию (**ИК 1**);

- умение критически относиться к содержанию получаемой информации, умение ее переосмысливать, анализировать (**ИК 3**);

4. Общекультурная компетенция (ОК):

- умение организовать свою деятельность, проявляют интерес к общественной жизни города (**ОК 1**);

- умение воплощать новые образы или изготавливать новые объекты (модели) (**ОК 3**);

- умение любить и беречь родные места, окружающую природу (**ОК 4**);

5. Социально-трудовая компетенция (СТК):

- умение самостоятельно (под руководством педагога) выполнять работу, для достижения определённого результата (**СТК 1**);

- умение соблюдать дисциплину и правила безопасности (**СТК 3**);

- умение владеть этикой трудовых взаимоотношений (**СТК 4**).

Формы подведения итогов реализации программы:

по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Снято!»:

- практическое задание, творческий отчет,

- тесты.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
		1 год обучения	
1.	Цифровая камера. Основные части фотоаппарата. Фотооптика. Виды объективов.	2	Устный опрос
2.	Три кита фотографии. Диафрагма. Выдержка. ИСО.	2	Устный опрос
3.	Основы композиции в фотографии	2	Устный опрос
4.	Ошибки начинающего фотографа.	2	Фотография
5.	Техника съемки	2	Фотография
6.	Техника съемки (работа со светом)	2	Фотография
7.	Портрет.	2	Фотография
8.	Пейзаж.	2	Фотография
9.	Стрит фото.	2	Фотография
Итого:		18	

Содержание программы

1. Цифровая камера. Основные части фотоаппарата. Фотооптика. Виды объективов.

Теория: Знакомство с фотографической аппаратурой. Основные части фотоаппарата, их назначение и размещение. Виды объективов и их назначение.

2. Три кита фотографии. Диафрагма. Выдержка. ИСО. 2 ч

Теория: подбор светочувствительности матрицы фотоаппарата в зависимости от условий съемки. Диафрагма и выдержка. Диафрагма как мощный визуальный инструмент. Экспозиционная пара. Треугольник экспозиции.

3. Основы композиции в фотографии. 2 ч

Теория: ритм как основа композиции, вспомогательный прием и средство выделение главного. Линейная, тональная и обратная перспектива как выразительный прием в фотографии.

4. Ошибки начинающего фотографа. 2 ч

Теория: искажение или завал горизонта. Неправильная компоновка кадра.
Потеря главной темы на фотографии.

5. Техника съемки 2 ч.

Теория: Выбор точки съемки.

Практика: передний, средний и задние планы. Крупный, средний, дальний и общие планы.

6. Техника съемки(работа со светом). 2 ч.

Теория: Виды освещения в фотографии. Заполняющий свет. Контровой свет. Фоновый и моделирующий свет.

7. Портрет. 2 ч.

Теория: основные правила съемки портрета.

Практика: основы позирования и работы с моделью.

8. Пейзаж. 2 ч.

Теория: технические приемы фотосъемки пейзажа.

9. Стрит фото. 2 ч

Теория: особенности жанра. Выбор точки и момента съемки.

Условия реализации программы:

Перечень дидактических материалов

1. Образцы технологии изготовления снимков;
2. Схемы освещения, характеристики отражающих поверхностей;
3. Литература по фотографии (справочники, учебные пособия, журналы);
4. Методическая литература по исследовательской работе;
5. Периодическая литература, обеспечивающая оперативную информацию;
6. Фотоархивы (творческие работы, снимки учащихся)
7. Мультимедиа (учебные фильмы, цикл передач «Контрольные отпечатки» о великих фотографах на электронном носителе)
8. Рамка визуализации

Техническое оснащение:

1. Компьютер
2. Штатив
3. Цифровые фотокамеры
4. Фон белый и черный
5. Экспонометр
6. Отражатель
7. Видеосвет
8. Компьютерные программы Adobe Photoshop, Sony Vegas Pro 14 (лицензионные)

Список использованной литературы:

1. Adobe Photoshop CS6. Официальный учебный курс. Изд.: Эксмо, 2013
2. Гонт Л. Экспозиция в фотографии. М.; "Мир", 1989.
3. Дыко Л., Головня А. Фотокомпозиция. 2-ое издание М.; "Искусство", 1962.
4. Дьжо Л. Беседы о фотомастерстве. М.; "Искусство", 1977.
5. Килпатрик Д. Свет и освещение. М.; "Мир", 1988.
6. Клаус Г., Мойзель Г. Применение светофильтров в фотографии. М.; "Искусство", 1983.
7. Лапин А. Фотография как... М.; Издательство МГУ, 2003.
8. Майкл Лэнгфорд. Библия фотографии. Изд.: Эксмо, 2007 г.
9. Майкл Фрай . Искусство цифровой пейзажной фотографии / Майкл Фрай, пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2011.
10. Панфилов Н. Введение в художественную фотографию. М.; "Искусство", 1977.
11. Практический курс. Adobe Photoshop 4.0. – Пер. с англ. – М.: КУБК-а, 1997.
12. Роберт Томсон. Макросъемка. Практическое руководство для фотографов. – М.: Арт-родник, 2006.
13. Розов Г. Как снимать: искусство фотографии. – М.: АСТ. Астрель. Транзиткнига, 2006.
14. Рудольф Арнхейм - Искусство и визуальное восприятие - Прогресс, 1974
15. Синтия Л. Барон, Дэниел Пек. Цифровая фотография для начинающих. Пер. с англ. – М.: КУДИЦ-ОБРАЗ, 2003.
16. Уэйд Д. Техника пейзажной фотографии. М.; "Мир", 1989.
17. Фельдман Я., Курский Л. Техника и технологии фотосъёмки. М.; "Лёгкая и пищевая промышленность", 1981.
18. Фрост Л. Современная фотография. - М.: АРТ-РОДНИК, 2003.
19. Хеджкоу Д. Искусство цветной фотографии. М.; "Планета", 1981.
20. Хеджкоу Д. Новое руководство по фотографии. Изд.: АСТ, Астрель, 2005 г.
21. Хокинс Э., Эйвон Д. Фотография - техника и искусство. М.; "Мир", 1986.
22. Шорохов Е.В. Основы композиции. М.; "Просвещение", 1986.
23. Ядловский А.Н. Цифровое фото. Полный курс. — М.: АСТ: Мн.: Харвест, 2005.

Список литературы для детей и родителей

1. Агафонов А.В., Пожарская С.Г. Фотобукварь. М., 1993.
2. Александр Ефремов Фотография без Photoshop. Секреты профессиональной фотосъемки. – СПб.: Питер, 2008.
3. Вартанов А. Фотография - документ и образ. - М.: Планета, 1983.
4. Волгин А.Г. Учимся фотографировать.- М.: Просвещение,1992.
5. Георгий Розов. Как снимать. Искусство фотографии. М.: Астрель, Транзиткнига, 2006.
6. Гонт Л. Экспозиция в фотографии.- М.: Мир, 1989.
7. Долженко С., Пушкарев В., Справочник фотолобителя. – М.: Новое книжное Издательство, 1993.
8. Джон Хеджкоу. Новое руководство по фотографии. – М.: Астрель, 2005.
9. Дыко Л.П., Беседы о фотографии. - М.: Искусство, 1977.
10. Дыко Л., Головня А. Фотокомпозиция. - М.: Искусство, 1962.
11. Иофис Е.А. Фотография для школьника. - М.: Планета, 1973.
12. Килпатрик Д. Свет и освещение. - М.: Мир, 1988.
13. Клаус Г., Мойзель Г. Применение светофильтров в фотографии. - М.: Искусство, 1983.
14. Курский Л.Д., Фельдман Я.Д., Иллюстрированное пособие по обучению фотосъемке. М.: Высшая школа,1991.
15. Лапин А. Фотография как...- М.: Издательство МГУ, 2003.
16. Майкл Лэнгфорд. Библия фотографии. – М.: Эксмо, 2007
17. Мангуст М., Лунски Х.. Портрет. - М.: Интервид, 1992.
18. Микулин В.П., Книга для фотолобителей. – М.: Московский рабочий,1969.
19. Михалкович В.И., Стигнеев В.Т. Поэтика фотографии. М.: Искусство, 1990
20. Морозов С. Творческая фотография. - М.: Планета, 1985.
21. Пожарская С. Фотомастер. - М. : Пента, 2001.
22. Стародуб Д.О. Азбука фотографии. – М.: Искусство,1990.
23. Шеклеин А.В. Фотографический калейдоскоп. – М.: Химия,1989.

Приложение

Приложение №1.

Промежуточная аттестация 1-ое полугодие Теория - ТЕСТ №1.

- 1. Какая выдержка из приведенных самая долгая (длинная)?**
 - А) 1/50
 - Б) 1/125
 - В) 1/1000
 - Г) 1/4
- 2. Какая деталь фотоаппарата НЕ находится в body (тушке)?**
 - А) Зеркала
 - Б) Матрица
 - В) Шторки
 - Г) Диафрагма
- 3. Назовите День рождения фотографии?**
 - А) 7 января 1839
 - Б) 7 ноября 1893
 - В) 7 февраля 1863
- 4. Чему равен угол обзора объектива "рыбий глаз"?**
 - А) 360
 - Б) 60
 - В) 180
 - Г) 45
 - Д) 90
- 5. Обозначение объектива с постоянным фокусным расстоянием**
 - А) Zoom
 - Б) Stand
 - В) Fix
 - Г) NoZoom
- 6. Термин "Золотое сечение" введённый в обиход Мартином Омом описывает:**
 - А) деление величины на две части таким образом, при котором отношение большей части к меньшей равно отношению всей величины к её большей части
 - Б) физическую величину преломления и отражения света в светосильных объективах
 - В) кривую, которая может быть получена пересечением плоскости и конуса: эллипс, парабола или гиперболола
- 7. Диафрагма (в фотографии) - это**
 - А) прибор, устанавливаемый в фотокамере и служащий для открытия или закрытия проходного отверстия при помощи клапана
 - Б) устройство, используемое для перекрытия светового потока, проецируемого объективом на фотоматрицу

В) кнопка на камере, позволяющая регулировать световой поток, проходящий через объектив

Г) устройство объектива фотокамеры, позволяющее регулировать относительное отверстие, то есть изменять светосилу объектива

8. Опишите своими словами, что такое перспектива и ритм в фотографии

9. Повышение чувствительности матрицы (ISO) влияет на:

А) уменьшение количества шумов (зерна)

Б) уменьшение количества света требуемого для экспозиции

В) скорость работы затвора фотокамеры

Г) увеличение светового потока попадающего на матрицу

10. Назовите виды освещения, используемые в фотографии

Ответы:

1-г

2-г

3-а

4-В

5-В

6-а

8- Перспектива - Изобразительное искажение пропорций и формы реальных тел при их визуальном восприятии.

Ритм- закономерное чередование каких либо элементов композиции в кадре

7-г

9-б

10- заполняющий, контровый, фоновый, моделирующий.

Критерии оценки

оптимальный- 10 из 10

достаточный - 7 из 10

средний - 6 из 10

Практика

Практическое задание №1

Проведите съемку объекта с разных расстояний одним и тем же объективом, получив законченные по композиции общий, средний и крупный планы.

Снимите также характерную деталь объекта, его фрагмент (сверхкрупный план).

Такая серия может представлять собой, например: общий план городской улицы с ее перспективой; средний план жанровой сценки, происходящей на этой улице (например, люди, с интересом рассматривающие оформление витрины магазина”; крупный план (или несколько крупных планов) зрители, на лицах которых самые выразительные реакции; наконец, сверхкрупный план в виде натюрморта из предметов, заполняющих витрину.

Критерии оценки.

Оптимальный

Идея снимков отличается оригинальностью (новаторством), снимки выполнены без технических погрешностей, тематика серии имеет выразительное и творческое решение.

Достаточный

Снимки соответствуют предоставленному заданию, допускается несущественная техническая погрешность.

Средний

Имеются технические погрешности, тема серии недостаточно раскрыта.

Практическое задание № 2

Сделайте подборку фотоснимков, проиллюстрировав ими виды и разделы современной фотографии и жанры фотоискусства. Представьте в подборе образцы следующих снимков:

- Кадры, представляющие прикладную фотографию (реклама, научная фотография и другие разделы).
- Продукция “бытовой фотографии” (снимки для документов, портретура и пр.).
- Жанр натюрморта.
- Макрофотография.
- Жанр фотопейзажа.
- Жанровый портрет и постановочный портрет.
- Репортажная фотография.
- Ломография
- Метафизическая фотография

Проанализируйте эти снимки (письменно или устно) с точки зрения их содержания, методики работы фотографа, изобразительных решений, достижений и недостатков.

Выполните также самостоятельно пять снимков, относящихся к различным разделам и жанрам фотографии (по выбору).

Критерии оценки

Оптимальный

Материал усвоен полностью, анализ снимков произведен логично и полно, при выполнении практического задания чувствуется художественная целостность представленных образов, ученик применяет нестандартную технику выполнения задания (проявляет креативность).

Достаточный

Материал усвоен полностью, имеются несущественные ошибки в определении жанров, анализ снимков был произведен полностью, есть небольшие погрешности в определении изобразительных решений и методики работы фотографа. При выполнении практического задания снимки отображают заявленную учеником тему и выполнены без погрешности с точки зрения техники съемки.

Средний

Материал усвоен полностью, ученик путает жанры и их отличительные особенности, возникают незначительные проблемы с анализом снимков. При выполнении практического задания снимки выполнены с небольшими погрешностями (снимок «передержан», «завален горизонт»).

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

1. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения и плечами достаточно быстро. Повторите упражнения 10 раз.
2. То же, что и в упр.1, но в обратном направлении. Поднимите плечи как можно выше и отведите назад, затем переведите вперед, опустите, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.
3. Опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте ее как можно дальше назад. Повторите упражнение 5-6 раз.
4. В положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-6 раз в одном направлении и 5-6 раз в другом.
5. В положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь в исходное положение. Повторите повороты 5-6 раз в медленном темпе.

Зрительная гимнастика



На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.