

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепсяковой Т.Ф.»

Директор школы:



**Дополнительная образовательная программа
естественно-научной направленности
«Учимся, играя»
2-4 класс**

Срок освоения
3 года

Разработчик программы:
Учакина М.А.,
учитель начальных классов

Обсуждена и согласована
на заседании МО
Протокол № 4 от «21» 05 2018 г.

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 6 от «23» 05 2018 г.

Петрозаводск
2018 г.

Пояснительная записка

Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребёнка на данном возрастном этапе. Преобразования познавательной сферы, происходящие в младшем школьном возрасте, имеют чрезвычайно важное значение для дальнейшего полноценного развития психики. Исходя из этого, встает задача целенаправленного развития познавательных процессов детей. Поэтому в начальной школе в ходе занятий необходимо специально направлять активность ребенка, которая способствует развитию психических процессов памяти, внимания, мышления, воображения, так как они являются фундаментом учебной деятельности и залогом ее успешности.

Цель программы: создание эмоционально-комфортной образовательной среды для успешного формирования познавательной активности младших школьников.

Задачи:

- 1) развивать психические познавательные процессы: различные виды памяти, внимания, зрительного восприятия, воображения, пространственного восприятия;
- 2) повышать школьную мотивацию;
- 3) развивать эмоционально-волевую сферу;
- 4) формировать навыки творческого мышления;
- 6) формировать и развивать коммуникативные умения.

Содержание программы «Учимся играя» - это систематизированная работа в форме развивающих игр и упражнений, которые специально предназначены для активизации психических процессов, что даёт свои положительные результаты в решении поставленных задач.

Принципы построения занятий

1. От простого к сложному.
2. Каждое занятие рассчитано на 30 мин.
3. Принцип «спирали» - через каждые 7 занятий задания повторяются.
4. Нарастивание темпа выполнения заданий.
5. Смена разных видов деятельности.

Структура занятия

1. ПСИХОГИМНАСТИКА

Выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности является важной частью занятия. Под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

2. РАЗМИНКА

Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому вопросы разминки достаточно лёгкие, способные вызвать интерес и рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.

3. ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ВООВРАЖЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ

Задания, используемые на этом этапе занятия, не только способствуют развитию этих качеств, но и позволяют разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

4. ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА

Динамическая пауза, проводимая на занятиях, не только развивает двигательную сферу ребёнка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно.

5. ЛОГИЧЕСКИ-ПОИСКОВЫЕ ЗАДАНИЯ

На данном этапе предлагаются задания, обучающие детей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить простейшие предположения, проверять их, делать выводы, «добывать» новую информацию, решать кроссворды, пользоваться выразительными средствами русского языка.

6. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполнение гимнастики для глаз способствует как повышению остроты зрения, так и снятию зрительного утомления и достижению состояния зрительного комфорта.

7. ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ

В процессе работы с графическими диктантами формируются внимание, глазомер, зрительная память ребенка, аккуратность, фантазия; развивается внутренняя и внешняя речь, логическое мышление, активизируются творческие способности.

Ожидаемый результат:

В результате проведения занятий по данной программе у обучающихся:

- формируется позитивная мотивация к учебной деятельности
- появляется положительная динамика в развитии высших психических функций (памяти, мышления, внимания, воображения, восприятия)
- вырабатываются навыки самоорганизации и самоконтроля

Программа «Учимся, играя» рассчитана на весь учебный год, занятия проводятся во втором-четвёртом классе 1 раз в неделю, в год 34 часа.

Тематическое планирование занятий.

2 класс. 34 часа

№	Тема	Содержание занятия
1.	«Давайте познакомимся». Упражнения на установление контакта	Психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, (психогимнастика, «снежный ком», «улыбка», «нос, пол, потолок», «запрещенное движение», «бывает не бывает») - Рисование. Графический диктант
2.	«Лесные приключения». Концентрация внимания, саморегуляция и самоконтроль	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза Графический диктант. Штриховка
3.	«Путешествие на цветочную поляну». Тренировка внимания. Умение действовать по инструкции	- Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Животные - растения», «Право - лево») -Графический диктант
4.	«Лесная школа». Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Незнайки», «лево - право») - Графический диктант. Штриховка
5.	«Морское путешествие». Тренировка зрительной памяти. Обучение поводам эффективного запоминания	- Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Веселый счет») - Графический диктант. Штриховка
6.	«По морям, по волнам». Ориентирование в направлениях пространства	- Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Да - нет») - Графический диктант

7.	«Времена года». Развитие временных отношений	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Что можно сделать из...») - Решение ребусов - Графический диктант. Штриховка
8.	«Путешествие в космос». Логическое и понятийное мышление	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Четвертый лишний») - Ребусы, шарады - Графический диктант
9.	«Гости из космоса». Обучение поиску закономерностей	<ul style="list-style-type: none"> - Психогимнастика - Разминка - Работа в тетради - Динамическая пауза («Переключка», «Слушай и исполняй») -Графический диктант
10.	«Осенний калейдоскоп». Развитие пространственного восприятия	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Графический диктант
11.	«В подводном царстве». Совершенствование мыслительных операций. Развитие аналитических способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза -Графический диктант. Штриховка
12.	«В гостях у Нептуна». Развитие произвольного внимания и поведения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Лево - право») - Графический диктант. Штриховка
13.	«Путешествие в сказку». Развитие воображения и наглядно-образного мышления	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Ребусы Графический диктант. Штриховка
14.	«Там, на неведомых дорожках...». Развитие навыков саморегуляции	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Работа в тетради - Динамическая пауза («Переключка») -Графический диктант

15.	« <i>Волшебный сундучок</i> ». Тренировка слуховой и зрительной памяти.	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Хомка») - Графический диктант
16.	« <i>Новогодние приключения</i> ». Мыслительные процессы и зрительно-моторная координация	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Графический диктант
17.	« <i>Зимнее путешествие</i> ». Развитие произвольного внимания и поведения	<ul style="list-style-type: none"> - Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза Графический диктант. Штриховка
18.	« <i>Спортивное путешествие</i> ». Тренировка внимания, умения действовать по инструкции	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Четвертый лишний») - Ребусы, шарады - Графический диктант
19.	« <i>В стране Фантазии</i> ». Развитие воображения	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Составление рассказа по иллюстрации - Графический диктант
20.	« <i>На планете школьных традиций</i> ». Тренировка разных видов памяти	<ul style="list-style-type: none"> - Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Графический диктант
21.	« <i>Разноцветная мозаика</i> ». Развитие логического и творческого мышления	<ul style="list-style-type: none"> - Психогимнастика - Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Четыре стихии») - Ребусы - Графический диктант. Штриховка

22.	«Масленичные гулянья». Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза -Графический диктант
23.	«В мире профессий». Обучение поиску закономерностей, развитие мышления	- Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Незнайки», «лево - право») - Графический диктант. Штриховка
24.	«Цветик-самоцветик». Тренировка внимания. Обучение поиску закономерностей	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Графический диктант. Штриховка
25.	«Игры Деда Буквоеда». Совершенствование мыслительных операций. Развитие произвольного внимания	- Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Игры в слова -Графический диктант
26.	«В мире животных». Логическое и понятийное мышление	- Психогимнастика - Разминка - Работа в тетради - Динамическая пауза («Перекличка») -Графический диктант
27.	«Шуточные истории». Развитие воображения	- Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Графический диктант
28.	«Весенние посиделки». Тренировка слуховой и зрительной памяти.	- Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Хомка», «лево - право») - Графический диктант. Штриховка
29.	«В гостях у солнечных зайчиков». Развитие аналитических способностей	- Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Животные - растения») -Графический диктант

30.	«В стране Математики». Упражнения на развитие логического мышления	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза -Графический диктант
31.	«Азбука добрых дел». Тренировка внимания, умения действовать по инструкции	<ul style="list-style-type: none"> - Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза Графический диктант
32.	«Красный, жёлтый, зелёный». Развитие пространственного восприятия	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Решение ребусов - Графический диктант. Штриховка
33.	«В стране лекарственных растений». Тренировка разных видов памяти	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий. - Динамическая пауза Графический диктант. Штриховка
34.	«Летние забавы». Подведение итогов работы за год	<ul style="list-style-type: none"> - Психогимнастика - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза -Графический диктант

Тематическое планирование занятий.

3 класс. 34 часа

№	Тема	Содержание занятия
1.	Вводное занятие «Вспоминая лето»	Психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Развития слухового и зрительного восприятия, внимания. Рисование настроения.
2.	«Эти забавные животные!». Развитие зрительно-моторной координации	Психогимнастика. Выполнение упражнений и заданий. Динамическая пауза. Графический диктант.
3.	«Мой компас!». Развитие пространственного восприятия	Психогимнастика. Развитие концентрации внимания. Динамическая пауза. Графический диктант.
4.	«Самый внимательный!». Тренировка внимания	Психогимнастика. Упражнения на развитие внимания. Динамическая пауза. Графический диктант.
5.	«Секреты памяти!». Тренировка слуховой и зрительной памяти	Психогимнастика. Разминка. Тренировка памяти. Совершенствование мыслительных операций. Динамическая пауза.
6.	«Тайна лабиринта». Совершенствование мыслительных операций.	Психогимнастика. Разминка. Тренировка зрительной памяти. Динамическая пауза. Штриховка.
7.	«Учись, рассуждая!». Развитие логического мышления.	Психогимнастика. Поиск закономерностей Динамическая пауза Ребусы.

8.	«В гостях у сказки!». Упражнения на развитие воображения	Психогимнастика. Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления. Динамическая пауза. Графический диктант.
9.	«Веселая логика!». Развитие мыслительных операций.	Психогимнастика. Тренировка зрительной памяти. Динамическая пауза Ребусы.
10.	«Сочиняем сказку!». Развитие аналитических способностей и способности рассуждать	Психогимнастика. Развитие логического мышления, обучение поиску закономерностей. Динамическая пауза. Графический диктант.
11.	«Запоминаю, играя!». Развитие комбинированной памяти.	Психогимнастика. Разминка. Развитие вариативности мышления. Динамическая пауза.
12.	«Следопыты!». Развитие быстроты реакции, мыслительных операций	Психогимнастика. Разминка. Упражнения на развитие мыслительных операций. Динамическая пауза. Графический диктант.
13.	«Волшебная линия!». Развитие концентрации внимания.	Психогимнастика. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации. Динамическая пауза. Штриховка.
14.	«Найди лишнее...». Обучение поиску закономерностей.	Психогимнастика. Развитие логического мышления. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Динамическая пауза. Графический диктант.

15.	«Запоминаем, рисуя!». Развитие зрительной памяти.	Психогимнастика. Упражнения на развитие памяти. Динамическая пауза. Копирование.
16.	«Шахматисты!» . Тренировка памяти.	Психогимнастика. Развитие зрительно – моторной координации. Динамическая пауза. Развитие памяти.
17.	«Думай, анализируя!». Развитие мыслительных операций	Психогимнастика. Упражнения на развитие логического мышления. Динамическая пауза. Графический диктант.
18.	«Управляй собой, играя!». Развитие саморегуляции.	Психогимнастика. Развитие рефлексии, саморегуляции. Графический диктант.
19.	«Аналогии!» Развитие аналитических способностей.	Психогимнастика. Развитие способности рассуждать. Динамическая пауза. Рисование по образцу
20.	«Восстанови последовательность!». Развитие логического мышления.	Психогимнастика. Разминка. Ребусы. Динамическая пауза. Графический диктант.
21.	«Пиктограммы». Совершенствование воображения.	Психогимнастика. Разминка. Развитие комбинированной памяти. Динамическая пауза. Шифровка.
22.	«Учусь слышать и запоминать». Тренировка слуховой памяти.	Психогимнастика. Разминка. Упражнение на развитие памяти. Динамическая пауза.

23.	«Угадай, что изменилось» Тренировка зрительной памяти.	Психогимнастика. Разминка. Ребусы. Динамическая пауза. Графический диктант.
24.	«Перепутанные линии» Развитие зрительно-моторной координации.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Графический диктант. Штриховка
25.	«Расшифруй слова!» Совершенствование мыслительных операций	- Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Игры в слова -Графический диктант
26.	«От слова к рассказу» Упражнения на развитие речи.	- Психогимнастика - Разминка - Работа в тетради - Динамическая пауза («Переключка») -Графический диктант
27.	«Дополни рассказ» Упражнения на развитие воображения.	- Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза - Графический диктант
28.	«Обобщай, играя» Развитие логического мышления.	- Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Хомка», «лево - право») - Графический диктант. Штриховка
29.	«Секреты хорошего внимания» Развитие концентрации внимания	- Разминка - Выполнение упражнений и заданий - Динамическая пауза («Животные - растения») -Графический диктант
30.	«Маленькие секреты большой Памяти». Тренировка слуховой памяти	Психогимнастика Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза Графический диктант

31.	«Нестандартные ситуации». Развитие умения решать нестандартные задачи	Психогимнастика Развитие логического мышления Динамическая пауза Ребусы
32.	«Думай, рассуждая!». Развитие логического мышления	Психогимнастика Упражнения на развитие логического мышления Динамическая пауза Графический диктант
33.	«Мир вокруг нас». Развитие пространственных представлений	Психогимнастика Выполнение упражнений и заданий. Динамическая пауза Графический диктант
34.	«Подведём итоги»	Психогимнастика Разминка (вопросы – ответы) Выполнение упражнений и заданий Динамическая пауза Графический диктант

Тематическое планирование занятий

4 класс. 34 часа

№	Тема	Содержание занятия
1.	Вводное занятие «Весёлый старт!»	Повторение Упражнения на снятие напряжения Подвижные игры Графический диктант
2.	«Секреты внимания!» Развитие концентрации внимания.	Психогимнастика Развитие концентрации внимания Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза
3.	«Юные детективы!» Развитие аналитических способностей	Психогимнастика Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза Графический диктант
4.	«Память и её секреты» Тренировка слуховой памяти.	Психогимнастика Тренировка слуховой памяти Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза Графический диктант
5.	«Память и её секреты» Тренировка зрительной памяти.	Психогимнастика. Тренировка зрительной памяти. Динамическая пауза Копирование рисунка
6.	«Нестандартные ситуации!» Развитие умения решать нестандартные задачи.	Психогимнастика Развитие логического мышления Развитие умения решать нестандартные задачи Динамическая пауза
7.	«Заверши изображение!» Развитие наглядно-образного мышления	Психогимнастика Совершенствование воображения Развитие наглядно-образного мышления Динамическая пауза Загадки

8.	«Секреты внимания!» Развитие распределения и устойчивости внимания	Психогимнастика Игры: «Лампы», «Вычеркивай буквы», «Где находится», «Штриховка» Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза
9.	«Секреты внимания!» Развитие объёма внимания	Психогимнастика Упражнения на развитие объёма внимания. Игры: «Запомни, рисуя», «Угадай, чего не стало», «Выложи цифры», «Копируй точки» Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза
10.	«Психогигиена памяти!» Тренировка слуховой и зрительной памяти.	Психогимнастика Тренировка зрительной и слуховой памяти Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза Графический диктант
11.	«Кто ясно мыслит – ясно излагает...!» Развитие речевого синтеза.	Психогимнастика Развитие речевого синтеза Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза
12.	«Игры со словами»	Психогимнастика Упражнение на формирование умения устанавливать связи между словами. Игры: «Скажи наоборот», «Зашифруй», «Дорисуй-ка» Динамическая пауза Ребусы
13.	«Связующие цепочки!». Развитие логического мышления.	Психогимнастика Развитие логического мышления Развитие умения решать нестандартные задачи Динамическая пауза
14.	Память непосредственная	Психогимнастика Игры: «Повтори наоборот», «Пословицы», «Раскрась», «Запомни сочетание фигур» Динамическая пауза Графический диктант

15.	Память опосредственная	Психогимнастика Игры: «Пересказ», «Подбери общее понятие», «Запомни фигуры». Динамическая пауза Копирование
16.	Развитие произвольного внимания	Психогимнастика Игры: «Четыре стихии», «Расположи слова», «Найди смысл», «Копируй точки» Динамическая пауза
17.	Загадки палочек	Психогимнастика Игры с палочками, задание «Построй самостоятельно», «Заштрихуй» Динамическая пауза Графический диктант
18.	«Магические цепочки» Нахождение закономерностей	Психогимнастика Развитие логического мышления Задания: «Найди число-финиш», «Проследи за цифрами», «Дорисуй-ка» Динамическая пауза
19.	Развитие творческого воображения	Психогимнастика Игры: «Волшебный карандаш», «Закончи рисунок», «Весёлая клякса», «Цвет в словах», «Сказочный шар», «Свяжи слово», «Копирование точек» Динамическая пауза.
20.	Пространственное воображение	Психогимнастика Игры: «Разноцветные точки», «Что изменилось?», «Назови фигуры», «Заштрихуй фигуры в заданном направлении» Динамическая пауза Графический диктант
21.	Игры со словами. Ребусы	Психогимнастика Игры: «Противоположное слово», «Отгадай слово», «Объясни значение слова» Динамическая пауза Ребусы

22.	«Тренируем память» Тренировка произвольного компонента слуховой, зрительной и моторной памяти	Психогимнастика Упражнение на развитие памяти Динамическая пауза Графический диктант
23.	«Запоминаем, группируя» Развитие произвольного запоминания посредством приёма группировки	Психогимнастика Разминка Тренировка произвольного запоминания Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза
24.	Внутренний план действий	Психогимнастика Разминка Игры: «Поезд», «Лабиринт», «Пишущая машинка», «Штриховка» Динамическая пауза
25.	Решение нетрадиционных задач	Психогимнастика Игры: «Сходство и различие», «Дорисуй узор», «Сколько маршрутов» Динамическая пауза Графический диктант
26.	«Весёлая логика!» Решение логических задач	Психогимнастика Разминка Развитие логического мышления Динамическая пауза
27.	Развитие образных представлений и творческого воображения	Психогимнастика Игры: анаграммы, «Заполни пустые клетки», «Волшебные стёклышки». Динамическая пауза. Развитие мелкой моторики руки
28.	Нахождение закономерностей	Разминка (вопросы – ответы) Выполнение упражнений и заданий. Игры: «Окна», «Исчезающие фигуры», «Сито», «Копирование точек». Штриховка
29.	Развитие мыслительных операций (обобщение, классификация)	Психогимнастика Разминка (вопросы – ответы) Выполнение упражнений и заданий Динамическая пауза

30.	Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления	Разминка Выполнение упражнений и заданий Динамическая пауза Графический диктант
31.	Коррекция речевого развития	Разминка Выполнение упражнений и заданий Динамическая пауза Решение ребусов Графический диктант
32.	«За и против!» Развитие критического мышления.	Психогимнастика Разминка (вопросы – ответы) Развитие критического мышления Динамическая пауза
33.	Развитие личностно-мотивационной сферы (развитие познавательного интереса, уверенности в своих силах)	Разминка (вопросы – ответы) Выполнение упражнений и заданий Динамическая пауза Графический диктант.
34.	Обобщающее занятие. Диагностика	Психогимнастика Разминка (вопросы – ответы) Выполнение упражнений и заданий Динамическая пауза