**Тема:** Динамічний стереотип. Навички і звички.

**Мета:**

*Навчальна:* Сформувати уявлення про динамічний стереотип, його роль у

формуванні навичок і звичок;

узагальнити знання про процеси збудження та гальмування;

з’ясувати значення набутих реакцій організму.

*Розвиваюча:* Розвивати вміння працювати з підручником, складати схеми, їх

презентувати.

*Виховна:* Сприяти розвитку міжособистісних стосунків між учнями, умінню

спілкуватися;

Виховувати бережливе ставлення до власного організму, уникати

формуванню шкідливих звичок.

**Тип уроку:** розширення і систематизація знань.

Обладнання: таблиці «Безумовний рефлекс», «Умовний рефлекс», «Гальмування умовного рефлексу», малюнки з різними життєвими ситуаціями.

Міжпредметні зв’язки: фізична культура, спорт, основи здоров’я, психологія.

**Хід уроку**

**І. Актуалізація опорних знань та навичок учнів**

***Бесіда:***

1. Які процеси лежать в основі поведінки людини? ( рефлекси)
2. Назвіть основні форми поведінки? ( уроджені і набуті)
3. Як ще називають вроджену поведінку людини? (безумовні рефлекси)
4. А набуті рефлекси називають? (умовні рефлекси)

***Біологічний диктант із самоперевіркою:***

*Закінчіть речення:*

1. Природжені, відносно постійні реакції організму на дію зовнішнього середовища, щ здійснюються за участю нервової системи – це…( безумовні рефлекси)
2. Сновидіння у відповідь на вигляд, запах їжі – це…( умовний рефлекс)
3. Припинення або послаблення рефлекторної дії – це…( гальмування)
4. Група безумовних рефлексів, що проявляються завжди разом у строгій послідовності – це…( інстинкт)
5. Умовні рефлекси у спадок нащадкам…( не передаються)
6. До якого виду рефлексів віднесемо пробудження о певній годині зранку? ( умовний рефлекс)
7. Нервові центри умовних рефлексів розташовані…. ( у корі великих півкуль головного мозку)
8. Умовний рефлекс проявляється на дію…( умовного подразника)

*Коментована перевірка диктанту, оцінювання відповідей учнів*

**4.Мотивація навчально-пізнавальної діяльності учнів**

Трудова діяльність людини характеризується великою кількістю багаторазово повторювальних дій, що стали автоматизованими. Ходьба, біг, плавання, писання, володіння голкою, ложкою, дорога до школи – це самі ті прояви набутої поведінки, які виконуються підсвідомо, що полегшує роботу нервової системи. Такій системі послідовних закріплених тимчасових зв’язків, що утворились у відповідь на постійно повторювальну систему подразників І.П.Павлов застосував поняття «динамічний стереотип».

Саме динамічні стереотипи – це основа формування навичок та звичок у людини. Як формувати навичку, як уникнути виробленню шкідливих звичок – ми розглянемо на уроці сьогодні.

Епіграфом нашого уроку буде:

«Розумний керує своїми звичками, а дурень – у них у рабстві»

П. Сір

**ІІІ. Сприйняття та засвоєння нового матеріалу**

1. **Експерментальний дослід:**

Учневі зав’язують очі і підводять до проходу між партами.

Завдання: 1 – якомога швидше пройти до кінця ряду. Фіксують час.

2 – з цієї самої точки цю ж відстань пройти спиною вперед.

Фіксують час

Чому звичний рух вперед потребує меншого часу? Чому пересування спиною вперед потребує більшого часу?

1. **Робота з підручником**

І група: Що таке динамічний стереотип, яке значення він має?

ІІ група: Як формуються навички? Скласти схему.

ІІІ група: Що таке звичка? Чим звичка відрізняється від навички?

1. **Презентація роботи кожної групи**

*1-ша група*

Динамічний стереотип- це система послідовних умовних рефлексів, що утворилися у відповідь на постійно повторювальну систему умовних подразників. Це спосіб життя і мислення людини за певними правилами чи розпорядком. Після утворені динамічних стереотипів нервові процеси в мозку відбуваються легко, що не перенапружує нервову систему і дає можливість звільнитися корі від зайвого напруження. Вони здатні змінюватися за потреби і мають важливе пристосувальне значення. Оскільки збережений досвід може бути використаний у майбутньому.

*2-га група*

Навички-це такі способи виконання дій, за яких вони завдяки багаторазовому повторенню стають автоматичними, тобто виконуються підсвідомо. Наприклад, ходьба, біг, письмо, гра на музичному інструменті.

Схема

**Етапи формування навички**

Оволодіння окремими елементами

Об’єднання елементів у цілісну дію

Закріплення, повторення дій( автоматизація)

**Навичка**

*3-тя група*

Звички- це типові для людини дії або особливості поведінки, які стали її потребою. І навички, і звички формуються на базі динамічних стереотипів, але навички в основному пов’язані з руховими реакціями, з виконанням дій чи якоїсь роботи, а звички - це особливості щоденної поведінки людини, пов’язані з її характером і вихованням. Навички і звички складають різні аспекти життєдіяльності людини.

1. **Бесіда про корисні та шкідливі звички.**

* Назвіть, які корисні, на вашу думку, у вас сформовані звички? ( мити руки перед їжею, підтримання порядку на своєму робочому місці, прийняття душу, вітання з дорослими і т.д)
* Які шкідливі звички вам відомі? ( бажання грами в комп’ютерні ігри, телефонні розмови, куріння, захоплення фаст-фудом, не бажання підкорятись іншим і т.д)

*Демонстрація малюнків*

* Як викорінити їх? ( утримання від повторення їх, вольові зусилля, самовиховання, постійний самоконтроль і аналіз своїх вчинків, допомога дорослих).
* Які явища відбуваються при цьому у нервовій системі? ( руйнування тимчасових зв’язків- гальмування умовного рефлексу)
* Як уникнути виробленню шкідливих звичок? ( уникати ситуацій. Які сприяють їх виробленню, уникати активних контактів з людьми, для яких характерні шкідливі звички, займатись активною цікавою діяльністю)
* ( Використання таблиці « Гальмування умовного рефлексу»)

1. **Розминка ( валеологічний масаж)**

Всі органи нашого організму тісно пов’язані між собою. Щоб покращити своє самопочуття, функціонування кровоносної, дихальної та імунної систем, роботу мозку, зробимо масаж рефлексних зон кистей рук.

Натискайте сильно, але безболісно.

1. Масажуйте кінчики пальців ( крім великого) правої і лівої рук – покращиться дихання, відкладе ніс.
2. Масажуйте виїмку між великим і вказівним пальцями правої та ліво рук – активізуються зона бронхів.
3. Натискайте на точки між всіма іншими пальцями правої і лівої рук – мобілізуються імунні сили організму.
4. Розтирайте подушечки великих пальців – почне працювати активніше мозок.
5. Масажуйте пальці по довжині – покращиться концентрація уваги, зменшиться нервозність.
6. Потріть ребром долоні об долоню іншої руки – стабілізуються кровообіг.

**IV. Узагальнення та систематизація знань**

**Інтерактивна гра «Бумеранг»**

На дошці записані терміни:

1. Безумовні рефлекси
2. Умовні рефлекси
3. Гальмування умовних рефлексів

Учні у групах до кожного з них складають запитання і направляють конкретному учневі іншої групи. Кожне правильно сформоване питання, правильна відповідь – 1 бал.

**V. Рефлексія.**

Що на сьогоднішньому уроці ви дізнались нового? (Умовні рефлекси проявляються не завжди поодиноко, а найчастіше групами. Такі групи умовних рефлексів називають динамічним стереотипом. Вся ваша набута поведінка – це сукупність стереотипів).

**VI. Підсумки уроку.**

Аргументоване оцінювання навчальних досягнень учнів.

**VII. Домашнє завдання.**

1. Опрацювати теоретичний матеріал підручника;
2. Скласти таблицю «Власні звички» , поділивши їх на корисні та шкідливі.