

полягає в тому, що залежно від величини тривалості і періодичності навантажень (біологічних, рухових, психічних та ін.) відповідь організму може бути розділений на три види:

1) реакція тренування на слабкі подразники виявляється в деякому підвищенні активності функціональних систем з відносно швидким поверненням до початкового стану після закінчення дії подразника;

2) реакція активності у відповідь на дію середніх по відношенню подразників виражається в поступовому підвищенні можливостей функціональних систем;

3) реакція стресу виникає у відповідь на сильні подразники і протікає по класичній схемі дистресу по Г. Сельє [1, с.184-185].

Таким чином, в організації навантажень для формування рухової активності слід виходити з підбору середніх по значеннях навантажень, що дають реакцію активації. А формування пакету навантажень і їх характеристик повинне відповідати як мінімум двом умовам:

1. Відображати загальний, сумарний вплив всіх чинників навантаження, що впливають в даний період часу на організм (рух, психічний, біологічний, термічний, соціальний та ін.) і особливості наслідку, що викликається ними.

2. Враховувати поточний стан організму людини і відповідати йому. При цьому у міру зростання функціональних можливостей організму, зовнішні навантаження повинні послідовно зростати [2, с.86].

Способи і засоби відновлення юного танцівника після тренувальних навантажень обумовлені головним чином щільністю, періодом і завданням тренування, характером і тривалістю, віком і рівнем підготовленості того, що тренується. Режим коректувальної діяльності цілком обумовлений станом рухової активності школярів, характером і тяжкістю порушень здоров'я, ступенем втрати тренуваності.

Список використаної літератури

1. Танцевально-двигательная терапия (сборник). – Ярославль: 1994. – 234 с.
2. Фирилёва Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНС» /Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина – СПб.: «Детство-пресс», 2003. – 156 с.
3. Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия / К. Хендрикс – М., 2004. – С. 64-69.

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Гуртова О. В.
м. Полтава*

Анотація. У статті розповідається про правильні дії і поведінку життя та здоров'я наших дітей як у повсякденному житті так і в умовах надзвичайних ситуацій, також в статті надаються орієнтовний перелік документів, які регламентують роботу ОБЖД і Ц.З.

Ключові слова: надзвичайні ситуації, збереження та зміцнення здоров'я, цивільний захист.

З метою профілактики роботи з дітьми та їх батьками щодо попередження травматизму, поважного ставлення до безпеки людини; формування у підростаючого покоління світоглядних та етичних основ здорового способу життя гармонізованих з природними, технічними та соціальними чинниками, усвідомлення необхідності вироблення правил поведінки у надзвичайних ситуаціях, що виникають при порушенні життєвого процесу у побуті, під час трудової діяльності чи у соціальному середовищі.

Починаючи з дошкільного віку так важливо формувати у дітей свідоме розуміння цінності власного життя та здоров'я, виховувати у них свідому, осмислену позицію щодо безпеки життєдіяльності.

У дошкільному навчальному закладі №10 «Дюймовочка» м. Новомосковськ, Дніпровська обл. створено систему організацій безпеки життєдіяльності дітей та цивільного захисту, яка оптимально доповнила загальний процес. Одне із провідних завдань системи-навчати дітей відповідати за власне і чуже життя та здоров'я, впевнено почуватися у будь-яких ситуаціях і приходити на допомогу іншим. Роботу з реалізації визначених завдань ми здійснюємо за такими напрямками:

- робота з педагогами;
- робота з дітьми;
- робота з батьками вихованців;
- план цивільного захисту дошкільного навчального закладу.

В рамках проведення тижня знань з основ безпеки життєдіяльності, які проводяться в нашому садку №10 «Дюймовочка», були проведені різні виховні заходи, заняття, конкурси, вікторини, залучення батьків.

Для педагогів проведено перегляд презентації «Правила з техніки безпеки». Проведені інструктажі :

- охорона праці й дотримання правил безпеки;
- пожежна безпека.

Протягом «Тижня безпеки життєдіяльності дитини», в роботі з дітьми вирішувались такі завдання:

- формування знань про правила особистої безпеки;
- правила поведінки з незнайомими людьми;
- правила поведінки на вулиці;
- виховання обережності.

На занятті «Про вогонь, нам треба знати, з ним не можна жартувати», діти познайомилися з номером телефону пожежників та дізналися для чого потрібен вогнегасник. Заняття було проведене з використанням цікавого й наглядного матеріалу, з використанням відео і аудіо-сюжетів, участі казкового персонажу, дослідницько-експериментальної діяльності «Чим гасити вогонь». Також діти мали нагоду засвоїти правила безпеки через бесіди (на прикладі вчинків героїв, плакатів, таблиць) «Наодинці вдома», «Дії при виникненні пожежі», «Як діяти при зустрічі з незнайомцями». Пригадали правила поводження з електроприладами, тваринами. Пішохідний перехід до проїжджої частини дороги, дав змогу закріпити з дітьми правила дорожнього руху і пішоходів, знання про небезпеку ігор біля дороги.

Також у старших та середніх групах був проведений конкурс малюнків «Обережно небезпека», «Небезпека поряд», де діти закріпили знання правил безпеки, потім подарували свої малюнки молодшим дітям.

Педагогами для батьків були оформлені наочності у батьківських куточках. Розроблені поради і рекомендації та пам'ятки: «Небезпеки у побуті», «Це повинен знати кожен», «Правила поводження на дорозі».

Важливою складовою роботи з безпеки життєдіяльності дітей є створення відповідального розвивального середовища. В коридорах нашої дошкільної установи є пожежний щит та стенди за допомогою яких закріплюються набуті знання. Щомісяця матеріали оновлюються, тому інтерес до них не втрачається.

Тиждень безпеки дитини за своїм змістом та призначенням поєднує в собі елементи тренування з цивільного захисту та практичні заняття з дітьми згідно Базового компоненту дошкільної освіти України.

По завершенню відпрацювання заходів Загального плану з підготовки і

проведення «Тижня безпеки дитини» у дошкільному закладі керівник складає наказ за підсумками проведеної роботи.

Щоб навчити дошкільнят діяти зібрано та рішуче, не розгубитися у випадку виникнення надзвичайних ситуацій, у закладі проходить «День цивільного захисту». Метою проведення «Дня Ц.З.» є:

- Закріплення в дітей умінь, навиків щодо збереження та захисту здоров'я і життя під час надзвичайних ситуацій, користування засобами індивідуального і колективного захисту, надання першої медичної само- і взаємодопомоги;
- Практичне відпрацювання педагогічним і обслуговуючим персоналом навчального закладу, дій за планом реагування на надзвичайні ситуації;
- Формування і розвиток в дошкільників та працівників закладу морально-психологічних властивостей: мужності, витримки, взаємної виручки під час небезпеки.

Головна умова успішного проведення «Дня Ц.З.» – його насиченість саме практичними заходами: проведення протипожежних, евакуаційних тренінгів.

Відповідно до чинного законодавства в навчальних закладах України, Ц.З. – постійна і обов'язкова складова управлінської діяльності керівника. Нормативні документи вимагають від керівника дошкільної установи постійної готовності функціонування об'єкта в умовах надзвичайних ситуацій техногенного, природничого характеру, підвищення якості навчання з Цивільного захисту та безпеки життєдіяльності.

Керівник нашого дошкільного закладу керується наступними нормативно-правовими актами у сфері цивільного захисту та безпеки життєдіяльності:

1. Закон України:
 - Кодекс цивільного захисту України
 - «Про охорону праці»
2. Типове положення про службу охорони праці, затверджене наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 15.11.2009 р. № 255.
3. Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 р. № 1669.
4. Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затверджене наказом Держнаглядохоронпраці від 26.01.2005р. № 15.
5. Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затверджене наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998р. № 9.
6. Порядок здійснення підготовки населення на підприємствах, в установах та організаціях до дій при виникненні надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, затверджений наказом МНС України від 23.04.2001р. № 97.

Тема безпеки життєдіяльності дитини невичерпна, вона не обмежена тижнем а звучить постійно у нашому закладі. І ті зерна знань, умінь, навичок, які закладаються сьогодні, обов'язково знадобляться в майбутньому.

Список використаної літератури

1. Гандзюк М. П. Основи охорони праці: Підручник. 4-е вид. / М. П. Гандзюк, Є. П. Желібо, М. О. Халімовський. За ред. М. П. Гандзюка. – К.: Каравела, 2007. – 384 с.
2. Геврик Є. О. Охорона праці: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / Є. О. Геврик. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 280с.
3. Гогіташвілі Г. Г. Основи охорони праці. Навч. посіб. – 4-ге вид., випр. і доп. / Г. Г. Гогіташвілі, В. М. Лапін. – К.: Знання, 2008. – 309 с.
4. Основи охорони праці: Підручник. 2-е видання, доповнене та перероблене./ К. Н. Ткачук, М. О. Халімовський, В. В. Зацарний, Д. В. Зеркалов, Р. В. Сабарно,

О. І. Полукаров, В. С. Коз'яков, Л. О. Мітюк. За ред. К. Н. Ткачука і М. О. Халімовського. – К.: Основа, 2006. – 448 с.

5. Охорона праці: Навч. посібник. / В. П. Кучерявий, Ю. С. Павлюк, А. Д. Кузик, С. В. Кучерявий. За ред. В. П. Кучерявого. – Львів: Оріяна-Нова, 2007. – 368 с.

6. Типове положення про службу охорони праці, затверджене наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 15.11.2004р. № 55.

ОСНОВИ БЕЗПЕКИ НА ДОРОЗІ

*Ємець А. В
м. Полтава*

Анотація. В даній статті іде мова про безпечну поведінку людини на дорозі задля її власної безпеки та збереження життя .

Ключові слова: життя; безпека на дорозі; ДТП; пішохід; транспортний засіб.

Життя людини має дуже велику цінність. А безпека на дорозі – це і є, насамперед, безпека життя.

Безпека дорожнього руху – це комплекс та система правил, заходів і засобів, що забезпечують умови безпечного дорожнього руху, які спрямовані на захист і збереження життя і здоров'я активним та пасивним учасникам дорожнього руху, а також захист і збереження довкілля та майна.[1]

За статистикою, щогодини на дорогах світу гине 9 дітей. У тридцятьох випадках зі ста їхня загибель пов'язана з їх власною неправильною поведінкою на дорозі, а не з помилкою водія. Прикро визнавати, але за рівнем смертності від дорожньо-транспортних пригод Україна посідає п'яте місце в Європі. За офіційною статистикою, у 2015 році в аваріях загинуло 4 709, травмовано – 38 917 осіб. Кожен третій загиблий – молода людина віком до 29 років. Найпоширенішим видом ДТП є наїзд на пішохода. На цей вид припадає до 50 % усіх ДТП.

Часто діти потрапляють в ДТП через те, що під час переходу вулиці розмовляють по мобільному телефону або ж слухають в навушниках музику, оскільки у цей час розсіюється їхня увага та вони не в змозі контролювати ситуацію на дорозі.

Автотранспорт вулицями рухається з великою швидкістю. Ситуація може змінюватись блискавично, і тому під час переходу вулиці необхідно постійно і уважно за нею спостерігати. Переважаюча кількість нещасних випадків з пішоходами, пасажирами трапляється саме тоді, коли вони поспішають, хвилюються, біжать. Вулиця оманлива: в цю хвилину немає жодного транспортного засобу, а через секунду він може непомітно виїхати з провулку чи з-за повороту.

Перехід вулиці – це лише 10-20 секунд, і тому варто на цей час припинити розмови й уважно спостерігати за дорогою. Переходити дорогу треба тільки в місцях спеціально відведених для цього – це є пішохідні переходи (у тому числі підземні і надземні). Пішохідний перехід – це ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, призначена для руху пішоходів через дорогу. У разі відсутності пішохідного переходу можна переходити дорогу на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч. Якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїжджої частини у місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід оцінить відстань до транспортного засобу, що наближається, його швидкість та впевниться у відсутності небезпеки.

Основні правила для пішоходів:

- пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку. Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них