

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ДНЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Ж.А. Аманова, Р.М. Атамбаева

Кыргызская Государственная Медицинская академия им. И.К. Ахунбаева,
Кафедра гигиенических дисциплин
г. Бишкек, Кыргызская Республика

E-mail: j.amankuzu91@mail.ru

Аннотация: изучение состояния здоровья детей дошкольного возраста являлось ранее и остается актуальным также в настоящее время, в связи с тем, что в этот период идут интенсивные процессы роста и развития детского организма, происходит биологическое и функциональное созревание детей к обучению в образовательных учреждениях. В связи с этим в настоящей обзорной статье представлены данные отечественной и зарубежной литературы за последние годы (2005-2020 гг.) по актуальным вопросам гигиенической значимости режима дня и его компонентов – а именно: сон, питание, двигательная активность детей, учебно-воспитательный процесс и др.

Приведенный анализ литературных данных и структурирование актуальных вопросов свидетельствуют о влиянии их на состояние здоровья и физическое развитие детей дошкольного возраста в условиях детских образовательных организаций (ДОУ). Авторы отмечают, неблагоприятную динамику физического развития и нарушения в состоянии здоровья детей, в связи с несоблюдением вышеперечисленных отдельных компонентов режима дня в ДОУ.

Ключевые слова: дошкольный период, детские образовательные учреждения, образовательно-воспитательный процесс, режим дня, сон, питание.

**МЕКТЕПКЕ ЧЕЙИНКИ БИЛИМ БЕРҮҮ МЕКЕМЕЛЕРИНДЕ МЕКТЕПКЕ
ЧЕЙИНКИ ЖАШ КУРАКТАГЫ БАЛДАРДЫН КҮН ТАРТИБИН
ГИГИЕНАЛЫК БААЛОО**

Ж.А. Аманова, Р.М. Атамбаева

И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы,
Гигиеналык дисциплина кафедрасы
Бишкек ш., Кыргыз Республикасы

Корутунду: Мектепке чейинки курактагы балдардын ден-соолугунун абалын изилдөө буга чейин жана азыркы учурда да актуалдуу бойдон калууда, анткени ушул мезгилде баланын организмнин өсүшүнүн жана өнүгүүсүнүн интенсивдүү процесстери жүрөт, жана балдардын мектепке чейинки билим берүү мекемелеринде окутуу үчүн биологиялык жана функционалдык жактан жетилүүсү жүрөт. Буга байланыштуу, макалада акыркы жылдардын аралыгындагы (2005-2020) күнүмдүк режимдин жана анын компоненттеринин гигиеналык маанисинин актуалдуу маселелери боюнча ата мекендик жана чет элдик адабияттардан алынган маалыматтар келтирилген - тактап айтканда: уйку, тамактануу, балдардын физикалык активдүүлүгү, билим берүү процесси ж.б.

Жогоруда келтирилген адабий маалыматтардын талдоосу жана актуалдуу маселелердин структурасы, билим берүү уюмдарынын шарттарында мектепке чейинки курактагы балдардын ден-соолугуна жана физикалык өнүгүүсүнө тийгизген таасирин көрсөтөт. Авторлор физикалык өнүгүүнүн жагымсыз динамикасын жана мектепке чейинки билим берүү мекемелеринде күнүмдүк режимдин жогорудагы айрым компоненттерин сактабагандыктан, балдардын ден-соолугунун абалындагы бузулууларды белгилешет.

Негизги сөздөр: мектепке чейинки мезгил, балдардын билим берүү мекемелери, билим берүү процесси, күн тартиби, уйку, тамактануу.

**HYGIENIC ASSESSMENT OF THE REGIME OF THE DAY
CHILDREN OF PRESCHOOL AGE
IN CHILDREN'S EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Zh.A. Amanova, R.M. Atambaeva

Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaev,
Department of hygienic disciplines
Bishkek, Kyrgyz Republic

Resume: The study of the health status of preschool children was earlier and remains relevant at the present time, due to the fact that during this period there are intensive

processes of growth and development of the child's body, biological and functional maturation of children takes place to study in educational schools. In this regard, this review article presents data from domestic and foreign literature in recent years (2005-2020) on topical issues of the hygienic significance of the daily regimen and its components - namely: sleep, nutrition, physical activity of children, educational process, etc.

The above analysis of literature data and the structuring of topical issues indicate their influence on the health status and physical development of preschool children in the conditions of children's educational organizations. The authors note the unfavorable dynamics of physical development and disorders in the state of health of children due to non-observance of the above-listed individual components of the daily regimen in preschool educational institutions.

Key words: preschool period, children's educational institutions, educational process, daily routine, sleep, nutrition.

В дошкольный период отмечаются, интенсивные процессы роста и развития организма, происходят биологическое и функциональное созревание детей к обучению в школе, что обуславливает его наибольшую уязвимость по воздействию различных факторов внешней среды, в том числе в условиях образовательного учреждения (режим дня, питание, двигательная активность) [1,2,3,4].

Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время приводят к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время. Вследствие выработавшегося рефлекса на время, организм ребенка в каждый момент как бы подготовлен к предстоящему виду деятельности. При этом все процессы (занятия, питание, засыпание) в детских образовательных учреждениях (ДОУ) протекают с меньшей «физиологической стоимостью» (быстрее и легче) [5,6]. Рациональный, соответствующий

возрастным особенностям детей режим дня позволяет чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, что способствует нормальному росту и развитию детей [5].

Цель исследования: изучение и проведение анализа литературных данных, и структурирование актуальных вопросов данной тематики.

В данной статье отражены результаты анализа литературных данных публикаций по тематике из баз данных PubMed.gov, Google Академия, «e-library» и «Cyberleninka» за последние годы статьи, авторефераты по медицине и учебно-методические пособия, путем поиска сочетаний слов - «гигиеническая оценка», «режим дня», «дошкольный период», «образовательно-воспитательный процесс», а также на английском языке – «hygienic

assessment», «daily regime», «preschool period» и «educational process».

Актуальность. Не смотря на то, что вопросы проблем дошкольного возраста изучены всесторонне, но, тем не менее, и по сей день, ученые уделяют внимание вопросам в области гигиены, педиатрии и другим вопросам по оценке качества режима дня и деятельности детей в условиях ДООУ. Влияние этих факторов на здоровье этой категории детей в нашей стране остается малоизученным.

Литературный обзор многих научных работ по данной тематике - Кучмы В.Р. (2011г.) [6]; Баранова А.А., Альбицкого Е.В., (2012г.) [7]; Онищенко Г.Г., (2013г.) [8]; Егоровой В.Б., Петюркановой В.Е., (2013г.) [9]; Цыренжаповой Н.А., (2014г.) [1]; Ищенко А.И., (2014г.) [10]; Тармаевой И.Ю., (2014г.) [11] – указал на неблагоприятную динамику состояния здоровья детей. В выше перечисленных научных исследованиях отмечается, что в настоящее время не более 10% детей дошкольного возраста можно считать абсолютно здоровыми, у 60% детей выявляются хронические заболевания. Для сохранения и улучшения состояния здоровья детей, наряду с условиями их проживания, особо важную роль играют условия пребывания в детских воспитательно-образовательных учреждениях.

Необходимость изучения факторов воспитательного процесса подчеркивается в исследованиях В.Р. Кучмы, М.И. Степановой (2011г.), согласно которым, во многих ДООУ организация воспитательно-

образовательного процесса строится с нарушением санитарно-гигиенических условий. Отмечается, увеличение продолжительности занятий, сокращение времени пребывания на воздухе, в том числе и свободное время на двигательную активность, что может негативно влиять на состояние здоровья дошкольников [7].

При изучении режима дня и влияния его на организм детей дошкольного возраста особую значимость имеет организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.

Большой интерес вызывает работа А.А. Швеца, (2007) [12], в которой автор приводит результаты исследований режима дня, оценки фактического питания и состояния здоровья детей дошкольного возраста 3-7 лет в детских садах г. Краснодар. Им проанализированы данные результатов исследований 984 меню-раскладок в 4-х ДООУ различных районов города. Была проведена оценка качественного и количественного состава рационов питания детей в ДООУ с учетом «Норм питания в детских яслях, детских учреждениях, детских садах, яслях-садах» [13]. Автором выявлены нарушения норм питания обследованных детей.

Из работ отечественных ученых привлекает внимание работа Ф.А. Кочкоровой, (2009) [14], в которой приводятся результаты исследований пищевого рациона 2196 детей в возрасте от 3 до 7 лет в различных ДООУ г. Бишкек. Автором установлено, что потребление детьми ряда биологически

ценных продуктов питания было ниже, чем это предусматривается существующим продуктовым набором.

Антонец Н.П., Токарева О.А. (2019г.) [15] в совместном труде констатируют тенденцию увеличения детей, имеющих нарушения в физическом развитии, состоянии здоровья, особенно в опорно-двигательном аппарате.

Важным компонентом режима дня является достаточность сна. Именно во сне осуществляются все основные метаболические и клеточные перестройки, определяющие формирование скелета ребенка [2]. В работе Дик Ю.М, (2016), отмечает, что для восстановления нормального состояния нервных клеток, огромное значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон, что также необходимо учитывать в детских учреждениях. Автором выявлено снижение продолжительности дневного сна у детей старших и подготовительных групп.

В работе Макарова И.Ю., Погореловой И.Г. 2014г. [16], оценка физического развития проводилась путем исследования соматометрических показателей таких как: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки у 406 детей в возрасте от 3 до 7 лет. Для оценки гармоничности физического развития детей, учитывали центильные закономерности соотношений между длиной и массой тела. Авторами выявлены дети с дисгармоничным физическим развитием.

Проведено также изучение физического развития и двигательной активности в работе М.А. Никитина, (2011) [17]. Исследование состояло из 4-х этапов с участием 484 детей 5-7 лет, которые посещали ДООУ г. Москвы. Поэтапно проводились - популяционные исследования физического развития и физической подготовленности; оценка двигательной активности; разработка инновационных двигательных режимов и оценка влияния разных моделей двигательных режимов на физическую подготовленность и функциональные возможности организма в динамике учебно-воспитательного года. Автором был разработан алгоритм гигиенической оптимизации физической подготовки детей к школе в ДООУ.

При изучении Г.И. Шайховой, Н.Ф. Хусановой (2019г.) [18] условий обучения и учебного процесса дошкольников подготовительных групп шести ДООУ г. Ташкент, авторы выявили высокие тренировочные нагрузки, недостаточный отдых на свежем воздухе, неполноценный сон и низкий уровень физической активности.

Наряду с изучением компонентов режима дня и влияния их на состояние здоровья и физическое развитие А.И. Ищенко, (2014г.) проводил исследование оценки эмоционального статуса детей у «основной» и «контрольной» групп. В исследованиях применялись методики цветописи, ежедневно в течение четырех двухнедельных периодов в различные сезоны года - зимой, весной, летом и осенью [10]. Дети «контрольной» группы характеризовались большей

лабильностью эмоционального статуса, чем «основной» группы. Фактором риска нарушений эмоционального статуса у детей, автор отметил условия повышенной наполняемостью групповых ячеек.

Проблему высокой комплектации групп детских образовательных организаций поднимает С.Л. Валина (2017г.) [19]. Автор приводит результаты исследований при наблюдении за 193 детьми в возрасте 3-7 лет, посещающих детский сад. У детей, посещающих высоко комплектные группы, в 1,5 раза выше темп роста заболеваемости ОРВИ, в 6,5 раз чаще регистрируются карантинные инфекции (ветряная оспа), в 3,5 раза выше – аллергические заболевания органов дыхания.

Литература

1. Цыренжапова, В.А. Гигиеническая оценка условий пребывания и воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях: Автореферат диссертации на соиск. уч. ст. канд. мед. наук: 14.02.01 / Цыренжапова В.А. – Иркутск, 2013. – 19 с.
2. Макарова, Л.И. Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях / Л.И. Макарова, И.Г. Погорелова. – 2017. – С. 9-13.
3. Bramhagen, A.C. Factors influencing iron nutrition among one-year-old healthy children in Sweden // *J. Clin. Nurs.* - 2011.- №20.-P. 1887-1894.
4. Lennart, K. Children's health in Europe - challenges for the next decades // *Health*

Выводы:

1. Имеются многочисленные исследования актуальных вопросов оценки состояния здоровья и режим дня детей дошкольного возраста, особенно в РФ и странах СНГ.

2. В большинстве работ авторы отмечают нарушения отдельных компонентов режима дня – сон, питание, двигательная активность, учебно-воспитательный процесс и др. в ДОУ и неблагоприятную динамику в состоянии здоровья детей.

3. В Кыргызской Республике имеются единичные научные работы по исследованию режима дня и влияние его компонентов на состояние здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ, в связи с чем необходимо продолжить исследования в данном направлении.

Promot Int. – 2018. -33(5). – P. 912-920. doi: 10.1093/heapro/dax023.

5. Кудаяров, М.Ж. Гигиена детей и подростков / М.Ж. Кудаяров // Учебное пособие по медицине. – Бишкек, 2017. – 44 с.
6. Кучма, В.Р. Актуальные гигиенические проблемы дошкольного образования / В.Р. Кучма // Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М: НИЦЗД РАМН, 2011. – С.9-17.
7. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации / А.А. Баранов, Е.В. Альбицкий // *Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского.* – 2012. – Т. 91. №3. – С.9-15.
8. Онищенко, Г.Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детского населения Российской Федерации / Г.Г. Онищенко //

- Педиатрическая фармакология.* – 2013. – Т. 10. №2. – С.10-18.
9. Егорова, В.Б. *Современные проблемы оздоровления детей в детских дошкольных учреждениях* / Егорова, В.Б., Петюрканова В.Е. // *Женщины и вызовы современности.* –2013. – С. 83-93.
10. Иценко, А.И. *Гигиеническая оценка влияния условий воспитания и обучения в учреждениях дошкольного образования на здоровье воспитанников: Автореферат диссертации на соиск. уч. ст. канд. мед. наук: 14.02.01 / Иценко, А.И.* –М., 2014. – 27 с.
11. Тармаева, И.Ю. *Гигиеническая оценка условий пребывания и состояния здоровья дошкольников г. Иркутска* / И.Ю. Тармаева, И.Г. Погорелова // *Сибирский медицинский журнал.* –2014. – №2. – С. 87.
12. Швец, А.А. *Гигиеническая оценка состояния здоровья детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Краснодара: Автореферат диссертации на соиск. уч. ст. канд. мед. наук: 14.00.07 / Швец А.А.*–Ростов-на-Дону, 2007. – 23 с.
13. *Постановление Совета Министров СССР от 12 04 1984 г.*
14. Кочкорова, Ф.А. *Гигиеническая оценка питания и состояния здоровья детей в детских дошкольных учреждениях г. Бишкек: Автореферат диссертации на соиск. уч. ст. канд. мед. наук/ Кочкорова Ф.А.* –Бишкек: Б.и., 2009. – 23 с.
15. Антонец, Н.П. *Роль подвижных игр в адаптационный период в детских образовательных учреждениях, для детей раннего возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата* /Н.П. Антонец, О.А. Токарева // *Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста».* – Краснодар, 2019. – С. 13-14.
16. Макарова, Л.И. *Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях: учебное пособие по медицине / Л.И. Макарова, И.Г. Погорелова.* – Иркутск: ИГМУ, 2016. –52 с.
17. Никитина, М.А. *Гигиеническая оптимизация физической подготовки детей к школе в дошкольных образовательных учреждениях* / М.А. Никитина: Автореферат диссертации по медицине. –М., 2011. – С. 9-10.
18. Shaykhova, G.I.; Husanova, N.F. *Hygienic justification of studying the educational process of preschool children of preparatory groups* / G.I. Shaykhova, N.F. Husanova // *European science review.* – 2019. – №1-2. – С.207-209.
19. Валина, С.Л. *Гигиеническая оценка факторов риска нарушений здоровья детей и обоснование оптимальной наполняемости групп дошкольных образовательных организаций* / С.Л. Валина // *Автореферат по медицине.* – 2017. – С. 8-22.