

## ЗНАЧЕНИЕ СНА В РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

**Ж.А. Аманова, Р.М. Атамбаева**

Кыргызская государственная медицинская академия им. И.К.Ахунбаева  
Кафедра Гигиенических дисциплин  
г.Бишкек, Кыргызская Республика

**Резюме.** Сон в режиме дня детей дошкольного возраста является одним из важных аспектов, который влияет на состояние здоровья. Данное исследование проводилось с целью обобщения литературных данных о значимости детского сна в режиме дня в дошкольных учреждениях. В работе представлены результаты анализа режима сна, детей дошкольного возраста в детских образовательных учреждениях за последние пять лет. Изучение проводилось путем одномоментного поиска сочетаний слов таких как «сон», «режим дня», «дневной сон», «дети», «дошкольный возраст», «детские образовательные учреждения (ДОУ)» и др., из современных баз данных «Google Scholar», PubMed.gov, e-library, Wiley. Результат проведенного тщательного анализа научно-исследовательских работ показал, что такие исследования по данной тематике проводились учеными разных стран, а также и в нашей республике. Однако данный вопрос остается актуальным в мире, в том числе и в Кыргызстане, так как аспект режима сна в течение дня не был достаточно изучен для детских дошкольных учреждений, как отдельный важный компонент режима в детских образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** сон, режим дня, дневной сон, дети, дошкольный возраст, детские образовательные учреждения (ДОУ).

## МЕКТЕПКЕ ЧЕЙИНКИ БАЛДАРДЫН КҮН ТАРТИБИНДЕ УЙКУНУН МААНИСИ (АДАБИЯТТАРГА СЕРЕП)

**Ж.А. Аманова, Р.М. Атамбаева**

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

**Корутунду.** Мектепке чейинки балдардын күн тартибинде уйку алардын ден соолугуна таасир этүүчү маанилүү аспектилердин бири болуп саналат. Бул изилдөө мектепке чейинки мекемелерде балдардын күн тартибинде уктуунун маанилүүлүгү жөнүндө илимий маалыматтарды жалпылоо максатында жүргүзүлдү. Макалада акыркы беш жылдын ичинде балдар билим берүү мекемелериндеги мектепке чейинки балдардын уктуу режимин талдоонун жыйынтыгы келтирилген. Изилдөө «уйку», «күн тартиби», «күндүзгү уйку», «балдар», «мектепке чейинки жаш курак», «мектепке чейинки билим берүү мекемелер» ж.б. сөз жана алардын айкалыштарын заманбап “Google Scholar”, PubMed.gov, e-library, Wiley маалымат базаларынан издөө аркылуу жүргүзүлдү. Илимий-изилдөө жумуштарын кылдат талдап чыгуунун натыйжасында бул темадагы изилдөөлөр ар түрдүү өлкөлөрдүн, ошондой эле биздин республикабыздын окумуштуулары тарабынан жүргүзүлгөндүгүн көрсөттү. Бирок, бул маселе дүйнөдө, анын ичинде Кыргызстанда да актуалдуу бойдон калууда. Себеби, мектепке чейинки билим берүү мекемелеринин күн тартибинде күндүзгү уйку өзүнчө маанилүү компоненти катары жетиштүү изилдене элек.

**Негизги сөздөр:** уйку, күн тартиби, күндүзгү уйку, балдар, мектепке чейинки жаш курак, мектепке чейинки билим берүү мекемелери.

**THE IMPORTANCE OF SLEEP IN THE DAILY REGIME OF PRESCHOOL CHILDREN (LITERATURE REVIEW)****Zh.A. Amanova, R.M. Atambaeva**Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaev  
Department of Hygienic disciplines  
Bishkek, Kyrgyz Republic

**Summary.** Sleep in the daily regime of preschool children is one of the important aspects that affects their health. This study was conducted to summarize the literature data on the importance of children's sleep in the daily regime in preschool institutions. The paper presents the results of an analysis of the sleep patterns of preschool children in children's educational institutions over the past five years. The study was carried out by simultaneously searching for combinations of words such as "sleep", "daily regime", "daytime sleep", "children", "preschool age", "children's educational institutions (preschool educational institutions)", etc., from modern Google databases Scholar, PubMed.gov, e-library, Wiley. The result of a thorough analysis of scientific research works showed that such research on this topic was carried out by scientists from different countries, as well as in our republic. However, this issue remains relevant in the world, including in Kyrgyzstan, since the aspect of sleep patterns during the day has not been sufficiently studied for preschool institutions, as a separate important component of the regimen in children's educational institutions.

**Key words:** sleep, daily regime, daytime naps, children, preschool age, children's educational institutions.

**Введение.** Понимание существенных детерминант детского сна имеет важное значение для обоснования вмешательств и инициатив общественного здравоохранения. Имеющиеся литературные данные свидетельствуют о том, что среда, которая окружает ребенка, может влиять на детский сон [1,2]. Несбалансированный режим сна будет способствовать возникновению серьезных проблем не только здоровью ребенка, но и на его физическое развитие [3,4].

**Целью** нашего исследования явилось обобщение имеющихся литературных данных о режиме сна детей в условиях детских образовательных учреждений, влияния его на состояние здоровья и физическое развитие ребенка.

**Материалы и методы.** Литературный обзор научных трудов проводился за последние 5 лет, использовались ресурсы баз данных «Google Scholar», PubMed.gov, e-library, Wiley и др. Для этого анализировались статьи, содержащие современные вопросы, которые касаются основных компонентов режима дня, в частности дневного сна, на состояние здоровья детей дошкольного возраста.

**Результаты и их обсуждение.** Полноценный и качественный сон важен для здорового развития и оптимального дневного функционирования детей [5-7]. Распорядок дня имеет решающее значение для хорошей гигиены сна, особенно последовательные графики сна, что приносит пользу детям, давая им чувство предсказуемости и безопасности, а также помогая

при переходе от одной деятельности к другой [7,8]. В исследованиях Г.А. Сугрובה, Ю.Н. Комкова выявлено, что недостаток сна приводит к неправильному распределению гормонов, а это провоцирует нарушения в деятельности ЖКТ (повышенный аппетит) у ребенка, что способствует склонности к ожирению [6]. Следует отметить, что отсутствие дневного сна в режиме дня детей в ДОУ сопровождается ухудшением показателей умственной работоспособности, психоэмоционального состояния, напряжением функционального состояния ЦНС [9-11].

Учитывая вышеизложенные данные и значимую роль сна, был проведен поиск литературных данных за последние пять лет, которые были посвящены проблемам гигиены сна в режиме дня у детей дошкольного возраста. Результаты поиска показали, что данному вопросу посвятили свои труды многие ученые дальнего и ближнего зарубежья, СНГ и др. Но несмотря на это, проблема во многих странах и в нашей республике остается острой, так как изучена недостаточно.

При изучении состояния здоровья и гигиены сна Вахьюнингрум Э., Хартини С.И., Рахмат И. (2018г) выявили, что более 40% детей дошкольного возраста Индонезии испытывают проблемы со сном [3]. Это говорит о том, что половина исследуемых детей имеет нездоровый сон, что в последствии может отразиться на их состоянии здоровья, физическом и умственном развитии и др.

Для укрепления здоровья, предотвращения и лечения проблем со сном Американские ученые академии педиатрии (AAP) Bathory E, Tomopoulos S. (2017) рекомендуют родителям начать пропагандировать надлежащую и правильную гигиену сна, создавая способствующую сну среду и распорядок отхода ко сну в младенчестве и на протяжении всего детства [12].

Ученые РФ Сугрובה Г.А., Комкова Ю.Н. (2021) в своем исследовании, которое было посвящено изучению влияния основных компонентов режима дня, в частности, двигательной активности и сна, на состояние здоровья детей дошкольного возраста, описали что, по наличию дневного сна, режим пребывания дошкольников различается: спят днём в детском саду 80%; дома – 36,3% [6]. Это говорит о том, что продолжительность ночного сна у 3/4 детей не соответствует возрастным нормам. Данное исследование было проведено с помощью анкетного опроса родителей и педагогов, но в результате не было выявлено значимых различий в наличии дневного и продолжительности ночного сна у детей в зависимости от возраста.

Следует отметить, что в режиме дня важную роль у дошкольников имеет и ночной сон, так как кроме стандартного дневного сна в ДОУ на ночной сон в домашних условиях уделяется больше времени. Московскими исследователями М.И. Степановой, Н.О. Березиной, З.И. Сазанок при изучении жизнедеятельности детей в 8 детских садах было установлено, что дефицит ночного сна в рабочие дни отмечается у менее половины младших и у более половины старших дошкольников. В выходные дни число детей, имевших дефицит сна, уменьшается соответственно до 20%, при этом днем спят около 70% младших и только около 30% старших дошкольников [9].

При изучении научной литературы из различных баз данных не встречались работы, в которых было бы указано, что на формирование правильного режима сна детей в условиях детского сада влияет совместная работа как воспитателей, так и родителей тоже. В систематическом научном обзоре исследователей Новой Зеландии Филиппа Макдауэлл, Барбара С. и др. (2017г) указывается на прямую связь данных компонентов [10]. Такие же результаты даны в совместном аналитическом обзоре Канадских исследователей (Эмили, Кэмерон и др. 2022г) [13].

Соблюдению режима дня в детских образовательных учреждениях влияет и присутствие дневного сна в выходные дни, когда дети находятся дома. По данным исследователей

Н.О. Александрова, М.И. Степанова и др. [7], отсутствие дневного сна у дошкольников в выходные дни приводит к дефициту ночного сна, что характерно для каждого пятого дошкольника. При этом в рабочие дни количество детей с дефицитом сна увеличивается до 54-57%. Учитывая данный факт, родителям детей, посещающих детские дошкольные учреждения, рекомендуется соблюдать адаптированный режим дня и в выходные дни.

В современных условиях в гигиене сна стоит отметить использование электронных экранных устройств. Исследователи из Кореи (Сангха Ли, Сунджу Ким и др.) [14] путем лонгитюдного изучения доказали негативное влияние на сон различных видов использования экрана у детей до 7 лет. Исследование проводилось у 314 воспитателей детей в возрасте 4–7 лет в виде анкетирования, за период с 2017 по 2020 гг. В результате анализа частота использования смартфонов детьми значительно превышала, в соответствии с этим был больше процент детей с нарушением сна по сравнению с частотой использования телевизора, персонального компьютера и планшета. Результаты многих исследований также демонстрирует связь нарушений детского сна и использования цифровых устройств [15-22].

В работе Ю. Дурдуран, Пекан и др. (2019) уделено большое внимание гигиене сна и факторам, влияющих на качество сна детей дошкольного возраста. В своей работе исследователи показали результаты поперечного анализа проблем гигиены сна в режиме дня детей в государственных и частных детских садах г. Конья (Турции). Ими выявлено, что значительно быстрее засыпают днем дети, которые посещают частные дошкольные учреждения, по сравнению с государственными [23].

#### **Выводы:**

1. Сон является одним из важных компонентов при организации режима дня детей дошкольного возраста.
2. Изучение проблем сна у детей дошкольного возраста является актуальным вопросом среди ученых мира, в том числе, и в Кыргызстане.
3. Режим и качество сна напрямую влияет на состояние здоровья и физическое развитие, а также на состояние ЦНС детей раннего возраста.
4. По итогам литературных данных за последние 5 лет имеются научные работы о значении сна, в том числе на организм детей дошкольного возраста, но недостаточно исследований, которые посвящены режиму сна, как отдельного важного компонента, с гигиенической точки зрения.

*Литература*

1. Mayne SL, Mitchell JA, Virudachalam S, Fiks AG, Williamson AA. Neighborhood environments and sleep among children and adolescents. A systematic review. *Sleep Med Rev.* 2021;57:101465. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101465>
2. Воронов Н. А. Рациональный режим дня человека. Материалы конференций ГНИИ "Нацразвитие". 2018:141-143. [Voronov N.A. Racional'nyj rezhim dnya cheloveka. Materialy konferencij GNII "Nacrazvitie". 2018:141-143. (In Russ.)]
3. Вахьюнингрум Э., Хартини С., Рахмат И. Влияние оздоровительного обучения гигиене сна на проблемы со сном у дошкольников. *Belitung. Nursing Journal.* 2018;4(1):68–75. [Vah'yuningrum E., Hartini S., Rahmat I. Vliyanie ozdorovitel'nogo obucheniya gigiene sna na problemy so snom u doshkol'nikov. *Belitung. Nursing Journal.* 2018;4(1):68–75. (In Russ.)]
4. Биккинина З.Т. О здоровье всерьез. Традиции и новации в дошкольном образовании. 2017;1:72-74. [Bikkinina Z.T. O zdorov'e vserez. Tradicii i novacii v doshkol'nom obrazovanii. 2017;1:72-74. (In Russ.)]
5. Карамзина Д.И. Влияние режима дня на адаптацию ребенка к детскому саду. Сборник статей Международной научно-практической конференции: Научно-методические и практические аспекты интеграционных процессов в науке и технике. Ижевск, 25 октября 2022 года. Уфа: Аэтерна; 2022:179-182. [Karamzina D.I. Vliyanie rezhima dnya na adaptaciyu rebenka k detskomu sadu. *Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: Nauchno-metodicheskie i prakticheskie aspekty integracionnyh processov v nauke i tekhnike. Izhevsk, 25 oktyabrya 2022 goda. Ufa: Aeterna; 2022:179-182. (In Russ.)]*
6. Сугрובהва Г.А., Комкова Ю.Н. Состояние здоровья и некоторые показатели режима дня детей предшкольного возраста как предикторы готовности к школьному обучению. *Гигиена и санитария.* 2021;100(4):380-386. [Sugrobova G.A., Komkova YU.N. Sostoyanie zdorov'ya i nekotorye pokazateli rezhima dnya detej predshkol'nogo vozrasta kak prediktory gotovnosti k shkol'nomu obucheniyu. *Gigiena i sanitariya.* 2021;100(4):380-386. (In Russ.)] <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2021-100-4-380-386>
7. Степанова М.И. Дневной сон: нужна ли сегодня его организация в детском саду? Главные редакторы; 2018. 198 с. [Stepanova M.I. Dnevnoj son: nuzhna li segodnya ego organizaciya v detskom sadu? *Glavnye redaktory;* 2018. 198 p. (In Russ.)]
8. Борисенко Я.Н., Сидоренко А.А., Шарамок Л.Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении. Реализация федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования как условие повышения качества дошкольного образования: материалы региональной научно-практической конференции, г. Белгород 27 мая 2020 года. Белгород: БелИРО; 2020. 546 с. [Borisenko YA.N., Sidorenko A.A., SHaramok L.N. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v doshkol'nom obrazovatel'nom uchrezhdenii. *Realizaciya federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta doshkol'nogo obrazovaniya kak uslovie povysheniya kachestva doshkol'nogo obrazovaniya: materialy regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, g. Belgorod 27 maya 2020 goda. Belgorod: BellIRO; 2020. 546 p. (In Russ.)]*
9. Степанова М.И., Березина Н.О., Сазанюк З.И. Особенности жизнедеятельности и состояния здоровья московских дошкольников. *Российский педиатрический журнал.* 2017;1:44-47. [Stepanova M.I., Berezina N.O., Sazanyuk Z.I. Osobennosti zhiznedeyatel'nosti i sostoyaniya zdorov'ya moskovskih doshkol'nikov. *Rossijskij pediatricheskij zhurnal.* 2017;1:44-47. (In Russ.)]
10. Philippa S McDowall, Barbara C Galland, Angela J Campbell, Dawn E Elder, Parent knowledge of children's sleep: A systematic review, *Sleep Medicine Reviews.* 2017;31:39-47.
11. Гиниятуллина Э.Д. Развитие эмоционального интеллекта дошкольника. *Universum: психология и образование.* 2019;2(56):1-3. [Giniyatullina E.D. Razvitie emocional'nogo intellekta doshkol'nika. *Universum: psihologiya i obrazovanie.* 2019;2(56):1-3. (In Russ.)]
12. Bathory E, Tomopoulos S. Sleep Regulation, Physiology and Development, Sleep Duration and Patterns, and Sleep Hygiene in Infants, Toddlers, and Preschool-Age Children. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care.* 2017;47(2):29-42. <https://doi.org/10.1016/j.cpped.2016.12.001>
13. Cameron EE, Watts D, Silang K, Dhillon A, Sohal PR, MacKinnon AL, et al. Parental socioeconomic status and childhood sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Epidemiology.* 2022;2:100047. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.100047>
14. Lee S, Kim S, Yang S, Shin Y. Effects of Frequent Smartphone Use on Sleep Problems in Children under 7 Years of Age in Korea: A 4-Year Longitudinal Study. *Int J Environ Res Public*

- Health. 2022;19(16):10252. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610252>
15. Nathanson AI, Beyens I. The relation between use of mobile electronic devices and bedtime resistance, sleep duration, and daytime sleepiness among preschoolers. *Behavioral Sleep Medicine*. 2018;16(2):202-219. <https://doi.org/10.1080/15402002.2016.1188389>
  16. Lan QY, Chan KC, Yu KN, Chan NY, Wing YK, Li AM, et al. Sleep duration in preschool children and impact of screen time. *Sleep Medicine*. 2020;76:48-54. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.024>
  17. Sorrie MB, Yesuf ME, Gebremichael TG. Overweight. Obesity and associated factors among preschool children in Gondar City, Northwest Ethiopia: A cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2017;12(8):e0182511. 13 p. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182511>
  18. Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(19):7324. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>
  19. Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н., Чичинина Е.А. Связь использования цифровых устройств, качества сна, физической активности и пищевого поведения у дошкольников. *Современная зарубежная психология*. 2022;11(2):68-80. [Bukhalenkova D.A., Veraksa A.N., Chichinina E.A. The Relationship Between the Use of Digital Devices and Sleep Quality, Physical Activity and Eating Behavior in Preschool Children. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*. 2022;11(2):68-80. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110206>
  20. Алешина А.А., Назарова А.В. Распорядок дня в детском саду и его влияние на развитие детей. *Science time*. 2022;11(107):27-30. [Aleshina A.A., Nazarova A.V. Rasporyadok dnya v detskom sadu i ego vliyanie na razvitie detej. *Science time*. 2022;11(107):27-30. (In Russ.)] <https://doi.org/10.1038/srep46104>
  21. Cheung CH, Bedford R, Saez De Urabain IR, Karmiloff-Smith A, Smith TJ. Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports*. 2017;7:46104. <https://doi.org/10.1038/srep46104>
  22. Abid R, Ammar A, Maaloul R, Souissi N, Hammouda O. Effect of COVID-19-Related Home Confinement on Sleep Quality, Screen Time and Physical Activity in Tunisian Boys and Girls: A Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(6):3065. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063065>
  23. Durduran Y, Pekcan S, Çolpan B. Sleep habits and related factors in kindergarten children. *Nigerian Journal of Clinical Practice*. 2019;22(9): 1218-1223.

**Для цитирования**

Аманова Ж.А., Атамбаева Р.М. Значение сна в режиме дня детей дошкольного возраста (обзор литературы). *Евразийский журнал здравоохранения*. 2024;1:67-71. <https://doi.org/10.54890/EHJ-2024-1-67>

**Сведения об авторах**

**Аманова Жылдыз Амановна** – преподаватель кафедры гигиенических дисциплин, аспирант 2-года Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика. E-mail: zhyldyz.ksma@gmail.com

**Атамбаева Раиса Минахмедовна** – д.м.н., профессор, заведующая кафедрой гигиенических дисциплин Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика. E-mail: r.atambaeva@gmail.com