



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СНА У ДОШКОЛЬНИКОВ
(краткое сообщение)

О.Ф. ЖУКОВ*, Н.А. СКОБЛИНА**, Р.Д. ДЕВРИШОВ***,
И.В. ХОРОШЕВА***, С.В. МАРКЕЛОВА**, М.И. ГОЛОЛОВОВ***

*ФГБУ «Роспатриотцентр», Новинский б-р, д. 3, стр. 1, г. Москва, 121099, Россия,
e-mail: ofzhukov@mail.ru

**ФГАОУ ВО РНИМУ им Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет),
ул. Островитянова, д. 1, стр. 6, г. Москва, 117513, Россия, e-mail: skoblina_dom@mail.ru

***ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России,
ул. Бакинская, д. 121, г. Астрахань, 414000, Россия, e-mail: memorydb@yandex.ru

Аннотация. Цель исследования – изучение особенностей сна детей дошкольного возраста для разработки программы гигиенического воспитания. **Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 326 детей дошкольного возраста: 116 дошкольников – 4-х лет, 153 дошкольника – 5 лет, 57 дошкольников – 6 лет. Вопросы, представленные в анкете, позволяли получить информацию о времени отхода ко сну, длительности ночного сна в будни и выходные дни, продолжительности сна среди детей с различными заболеваниями костно-мышечной системы и др. **Результаты и их обсуждение.** В группе дошкольников 4-х лет средняя продолжительность сна была выше, чем в других возрастных группах и составляла 10,2 часов. Сон продолжительностью более 12 часов отмечается у 63,0 % анкетирруемых в возрасте 4-х лет и 84,1 % – дети 5-ти лет. В то же время у 1,8 % дошкольников 6-ти лет длительность сна составляет менее 8 часов. **Заключение.** Полученные результаты позволяют наметить мероприятия по гигиеническому воспитанию для дошкольников и их родителей, с учетом вопросов времени отхода ко сну, в том числе и дневной сон, а также организации сна для детей, имеющих хроническую патологию.

Ключевые слова: дошкольники, родители, режим сна, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание

HYGIENIC ASSESSMENT OF SLEEP IN PRESCHOOL CHILDREN (brief report)

O.F. ZHUKOV*, N.A. SKOBLINA**, R.D. DEVRISHOV***, I.V. KHOROSHEVA***,
S.V. MARKELOVA**, M.I. GOLOLOBOV***

*Federal State Budgetary Institution “Rospatriotcenter”,

3 Novinsky Blvd., Building 1, Moscow, 121099, Russia, E-mail: ofzhukov@mail.ru

**Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “Pirogov Russian National Research Medical University” of the Ministry of Health of the Russian Federation (Pirogov University),

1 Ostrovityanova St., Building 6, Moscow, 117513, Russia, E-mail: skoblina_dom@mail.ru

***Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Astrakhan State Medical University” of the Ministry of Health of the Russian Federation, 121 Bakinskaya St., Astrakhan, 414000, Russia,

E-mail: memorydb@yandex.ru

Abstract. The aim of the study is to research sleep characteristics in preschool-aged children for the development of a hygienic education program. **Materials and Methods.** The study included 326 preschool-aged children: 116 four-year-olds, 153 five-year-olds, and 57 six-year-olds. The questionnaire collected information on bedtime, duration of night sleep on weekdays and weekends, sleep duration among children with various musculoskeletal disorders, and other parameters. **Results and Discussion.** Among four-year-olds, the average sleep duration was higher than in other age groups, averaging 10.2 hours. Sleep lasting more than 12 hours was observed in 63.0% of four-year-olds and 84.1% of five-year-olds. At the same time, 1.8% of six-year-olds slept less than 8 hours. **Conclusion.** The results allow the planning of hygienic education activities for preschoolers and their parents, taking into account bedtime, daytime sleep, and sleep organization for children with chronic conditions.

Keywords: preschool children, parents, sleep regimen, healthy lifestyle, hygienic education.

Введение. Полноценный и рационально организованный сон, наряду с другими факторами режима дня, имеет существенное значение для гармоничного развития детей в современных динамично изме-

няющихся условиях жизни общества [2, 7].

Вместе с тем, образ жизни детей, в том числе и дошкольного возраста, за последние годы значительно изменился. Вследствие практически неограниченной цифровизации и раннего, зачастую неконтролируемого использования электронных устройств, в режиме дня дошкольников сокращается продолжительность ночного сна, тогда как дневной сон практически исключается из привычного распорядка. Нерациональная организация, недостаточная продолжительность сна в комплексе факторов образа жизни, может повлечь за собой развитие патологических состояний, а также способствовать формированию хронических заболеваний [4, 6].

Понимание особенностей организации режимных компонентов дошкольников, в том числе и сна, позволит разработать наиболее эффективные формы и средства, в реализуемых мероприятиях по гигиеническому воспитанию, направленных на снижение потенциальных рисков для здоровья детей [1, 3].

Цель исследования – изучение особенностей сна детей дошкольного возраста для разработки программы гигиенического воспитания.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 326 детей дошкольного возраста: 116 дошкольников – 4-х лет, 153 дошкольника – 5 лет, 57 дошкольников – 6 лет.

Вопросы анкеты касались особенностей сна дошкольников, в частности продолжительности ночного сна в будние и выходные дни, времени отхода ко сну, продолжительности сна детей с функциональными нарушениями и болезнями костно-мышечной системы [5].

Критерии включения: дети дошкольного возраста, информированное добровольное согласие родителей дошкольника, корректно заполненная анкета. **Критерии исключения:** другая возрастная группа, отказ в анкетировании, неправильно заполненная анкета.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программного обеспечения *Statistica 13 PL* и *Microsoft Excel 2019*. Критический уровень значимости составлял $p \leq 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные показали, что у большинства детей, независимо от возраста, продолжительность ночного сна соответствует рекомендуемым нормам. Так, средняя продолжительность сна в будние дни незначительно различалась, в группе дошкольников 4-х лет составляла наиболее высокий показатель – 10,2 часов. В группе дошкольников 5-ти и 6-ти лет данный показатель был практически идентичным – 9,9 и 9,8 часов соответственно. Следует отметить, что и в выходные дни продолжительность сна детей 4-х лет была выше и составляла 11,3 часов, по сравнению с детьми из других возрастных групп, где данный показатель составлял 9,4 часов у детей 5-ти лет и 9,7 часов у детей 6-ти лет.

Полученные данные показали, что сон в течение 12 часов и более наблюдается у 63,0 % детей 4-х лет и у 84,1 % детей 5-ти лет. Высокая потребность во сне в данных возрастных группах может объясняться, в том числе, интенсивно протекающими процессами физического и умственного развития. В то же время, в группе дошкольников 6-ти лет продолжительность сна в течение 12 часов и более, снижается и составляет 37,2 %, что в свою очередь может говорить о том, что дети постепенно привыкают к меньшей продолжительности сна, однако потребность в отдыхе и в этом возрасте все же остается достаточно высокой. При этом, необходимо отметить, что 1,8 % дошкольников 6-ти лет спят менее 8 часов.

Среднее время отхода ко сну по всем возрастным группам находится в пределах 21:40-21:50 часов. Дошкольники в возрасте 5-6 лет ложатся спать немного позже и просыпаются раньше по сравнению с детьми 4-х лет.

В данном исследовании также было проведено сравнение продолжительности сна практически здоровых детей, детей с функциональными нарушениями, не имеющих хронических болезней (II группа здоровья), с детьми, в анамнезе которых имеются заболевания костно-мышечной системы (III группа здоровья). Было установлено, что продолжительность сна детей с костно-мышечной патологией более длительная по сравнению со здоровыми детьми – более 12 часов как в будние, так и в выходные дни. Необходимость продолжительного сна у детей, имеющих хронические заболевания костно-мышечной системы, может быть обусловлена более длительным отдыхом, необходимым для восстановления.

Заключение. Полученные данные позволяют наметить мероприятия по гигиеническому воспитанию для дошкольников и их родителей, в частности с освещением вопросов времени отхода ко сну, дневного сна и организации сна для детей, имеющих хроническую патологию.

Литература

1. Воронова Е.К. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста // Заметки ученого. 2022. № 3-1. С. 268-273.
2. Карпович Н.В., Грекова Н.А., Полянская Ю.Н. Физическое развитие и особенности режима дня современных дошкольников // Здоровье и окружающая среда. 2023. № 33. С. 75-81.
3. Лысова, А.С., Стригина А.С. Организация здорового ритма жизни дошкольников за счет повышения двигательной активности // Вестник Науки и Творчества. 2019. № 1(37). С. 22-25.

4. Маркелова С.В., Решетникова И.О. Реализация родителями принципов профилактики нарушения зрения дошкольников во время занятий // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2025. Т. 19, № 2. С. 93-95. DOI 10.24412/2075-4094-2025-2-2-5
5. Пивоваров Ю.П., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. Использование интернет-опросов в оценке осведомленности об основах здорового образа жизни // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2020. № 2. С. 398-413. DOI: 10.24411/2312-2935-2020-00055
6. Решетникова И.О., Маркелова С.В., Дарищев С.А. Особенности использования электронных устройств детьми дошкольного возраста в домашних условиях, роль родительского посредничества // Российский вестник гигиены. 2025. № 2. С. 24-27. DOI 10.24075/rbh.2025.130
7. Сугрובה Г.А., Комкова Ю.Н. Состояние здоровья и некоторые показатели режима дня детей дошкольного возраста как предикторы готовности к школьному обучению // Гигиена и санитария. 2021. Т. 100, № 4. С. 380-386. DOI 10.47470/0016-9900-2021-100-4-380-386

References

1. Voronova EK. Formirovanie predstavleniy o zdorovom obraze zhizni u detey starshego doshkol'nogo vozrasta [Formation of Ideas about a Healthy Lifestyle in Older Preschool Children]. *Zametki Uchenogo [Notes of a Scientist]*. 2022;3-1:268–273. Russian
2. Karpovich NV, Grekova NA, Polyanskaya YN. Fizicheskoye razvitie i osobennosti rezhima dnya sovremennykh doshkol'nikov [Physical Development and Daily Routine Features of Modern Preschool Children]. *Zdorov'ye i Okruzhayushchaya Sreda [Health and Environment]*. 2023;33:75–81. Russian
3. Lysova AS, Strigina AS. Organizatsiya zdorovogo ritma zhizni doshkol'nikov za schet povysheniya dvigatel'noy aktivnosti [Organization of a Healthy Lifestyle Rhythm in Preschool Children through Increased Physical Activity]. *Vestnik Nauki i Tvorchestva [Bulletin of Science and Creativity]*. 2019;1(37):22–25. Russian
4. Markelova SV, Reshetnikova IO. Realizatsiya roditelyami printsipov profilaktiki narusheniya zreniya doshkol'nikov vo vremena zanyatiy [Implementation by Parents of Principles for Preventing Visual Impairment in Preschool Children during Classes]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy [Bulletin of New Medical Technologies]*. Electronic edition. 2025;2:93–95. DOI: 10.24412/2075-4094-2025-2-2-5. Russian
5. Pivovarov YP, Skoblina NA, Milushkina OYu., et al. Ispol'zovanie internet-oprosov v otsenke osvedomlennosti ob osnovakh zdorovogo obraza zhizni [Use of Online Surveys to Assess Awareness of Healthy Lifestyle Principles]. *Sovremennye problemy zdravookhraneniya i meditsinskoy statistiki [Modern Problems of Healthcare and Medical Statistics]*. 2020;2:398–413. DOI: 10.24411/2312-2935-2020-00055. Russian
6. Reshetnikova IO, Markelova SV, Darishchev SA. Osobennosti ispol'zovaniya elektronnykh ustroystv det'mi doshkol'nogo vozrasta v domashnikh usloviyakh, rol' roditelskogo posrednichestva [Features of Electronic Device Use by Preschool Children at Home and the Role of Parental Mediation]. *Rossiyskiy vestnik gigieny [Russian Bulletin of Hygiene]*. 2025;2:24–27. DOI: 10.24075/rbh.2025.130. Russian
7. Sugrobova GA, Komkova YN. Sostoyanie zdorov'ya i nekotorye pokazateli rezhima dnya detey predshkol'nogo vozrasta kak prediktory gotovnosti k shkol'nomu obucheniu [Health Status and Certain Daily Routine Indicators of Preschool Children as Predictors of Readiness for School Education]. *Gigiena i sanitariya [Hygiene and Sanitation]*. 2021;100:380–386. DOI: 10.47470/0016-9900-2021-100-4-380-386. Russian

Библиографическая ссылка:

Жуков О.Ф., Скоблина Н.А., Девришов Р.Д., Хорошева И.В., Маркелова С.В., Гололобов М.И. Гигиеническая оценка сна у дошкольников (краткое сообщение) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2026. №1. Публикация 2-3. URL: <http://www.vnmt.ru/Bulletin/E2026-1/2-3.pdf> (дата обращения: 10.02.2026). DOI: 10.24412/2075-4094-2026-1-2-3. EDN QCCRXC*

Bibliographic reference:

Zhukov OF, Skoblina NA, Devrishov RD, Khorosheva IV, Markelova SV, Gololobov MI. Gigienicheskaya ocenka sna u doshkol'nikov (kratkoe soobshchenie) [Hygienic assessment of sleep in preschool children (brief report)]. *Journal of New Medical Technologies, e-edition*. 2026 [cited 2026 Feb 10];1 [about 3 p.]. Russian. Available from: <http://www.vnmt.ru/Bulletin/E2026-1/2-3.pdf>. DOI: 10.24412/2075-4094-2026-1-2-3. EDN QCCRXC

* номера страниц смотреть после выхода полной версии журнала: URL: <http://www.vnmt.ru/Bulletin/E2026-1/e2026-1.pdf>

**идентификатор для научных публикаций EDN (eLIBRARY Document Number) будет активен после загрузки полной версии журнала в eLIBRARY