

РАЗВИТИЕ МАЛЫША ДО ГОДА

Без гонки за навыками



Большие навыки начинаются
с маленьких движений

Практическое руководство для родителей,
которые хотят понимать развитие своего ребёнка,
а не переживать, сравнивать и торопить.



ПОНИМАНИЕ
ПОДДЕРЖКА
СПОКОЙСТВИЕ



Елена Дорофеева

Врач-педиатр ♥ Специалист по двигательному
развитию малышей до года

Елена Дорофеева

**Развитие малыша до года.
Без гонки за навыками**

«Автор»

2026

Дорофеева Е.

Развитие малыша до года. Без гонки за навыками /
Е. Дорофеева — «Автор», 2026

Каждый месяц вы слышите: «Пора переворачиваться», «Пора сидеть», «Пора ползти», «Пора ходить». Но действительно ли развитие малыша можно оценивать только по большим навыкам? Эта книга поможет вам увидеть то, что часто остаётся незаметным. Ведь первые шаги начинаются задолго до того, как ребёнок впервые встанет на ноги. Месяц за месяцем вы научитесь понимать, как развивается тело малыша, какие маленькие движения становятся фундаментом переворотов, ползания, сидения и ходьбы, какие действия взрослых помогают развитию, а какие могут ему мешать. Без сложных медицинских терминов, без запугивания и без гонки за возрастными нормами. Это практическое руководство для родителей, которые хотят понимать развитие своего ребёнка, а не переживать, сравнивать и торопить события. Потому что большие навыки действительно начинаются с маленьких движений.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Малыш родился: первые дни жизни	7
Что важно знать с самого начала	8
Как малыш появился на свет	9
Рефлексы — первая программа движения	10
Первые движения: что наблюдать	11
Ваша главная задача сейчас	12
Что действительно важно:	13
Мозг и движение	14
Два месяца: первые «танцы» тела и знакомство с собой	15
Смысл этого возраста	16
Как выглядит развитие в норме	17
Положение на спине	17
Положение на животе	17
Положение на боку	17
Что происходит с мышцами	18
Что помогает развитию	18
Ошибки взрослых в этом возрасте	18
Когда стоит обратить внимание	18
Ваша роль в этом месяце	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Елена Дорофеева

Развитие малыша до года.

Без гонки за навыками

ВВЕДЕНИЕ

Маленькие движения — большой фундамент

Первый год жизни малыша — самый важный и самый уязвимый период его развития.

И в то же время — самый недооценённый.

Большинство взрослых ждут от ребёнка больших навыков:

когда он сядет, когда поползёт, когда пойдёт.

Эти моменты заметны, их удобно сравнивать, ими легко хвастаться или, наоборот, переживать.

Но в реальности развитие малыша происходит совсем иначе.

Основа будущих навыков формируется не в момент первого шага и не тогда, когда ребёнок сел.

Она закладывается гораздо раньше — в маленьких, почти незаметных движениях, на которые редко обращают внимание:

как малыш поворачивает голову,

как лежит на спине,

как чувствует своё тело,

как дотягивается до игрушки,

как взаимодействует с поверхностью и пространством.

Эти движения я называю микро-навыками.

Именно они создают фундамент для:

здорового позвоночника,

устойчивых суставов,

координации,

уверенных движений,

способности к самостоятельности.

Почему возникает столько тревоги

Современные родители живут в мире постоянных сравнений.

Таблицы, нормы, «должен», «уже пора», «а у соседского...».

Добавьте к этому:

противоречивые советы,

страх «что-то упустить»,

формальные осмотры,

давление со стороны системы.

И в итоге мама перестаёт видеть ребёнка.

Она начинает видеть только цифры, сроки и ожидания.
Эта книга — не про гонку.

И не про то, чтобы «успеть вовремя».
Эта книга — про понимание.
О чём эта книга на самом деле
Она не про отдельные упражнения.

И не про «волшебные методики».
Она про то, как:
научиться наблюдать,
понимать, что происходит с телом малыша,
отличать норму от сигнала,
вовремя помогать — и вовремя не вмешиваться.
Моя цель — чтобы вы, читая эту книгу, в какой-то момент поймали себя на мысли:
«Я понимаю, что сейчас происходит с моим ребёнком.

И я знаю, что делать — или не делать.»
Для кого эта книга
Для родителей, которые хотят:
спокойствия вместо тревоги,
понимания вместо догадок,
уверенности вместо бесконечных поисков ответов.
Для специалистов, которым важна:
логика моторного развития,
связь движений с телом и психикой,
уважение к естественному пути ребёнка.
Как устроена книга
Книга построена как путь первого года жизни — шаг за шагом, месяц за месяцем.
Вы не найдёте здесь жёстких рамок.

Вы найдёте ориентиры.
Каждая глава поможет вам:
понять, что происходит с малышом в этом периоде,
увидеть ценность простых навыков,
создать условия для естественного развития.
Важная мысль, с которой мы начинаем
Развитие малыша — это не список достижений.

Это процесс созревания.
И чем внимательнее и бережнее мы к нему относимся,
тем прочнее становится фундамент, на котором ребёнок будет стоять всю жизнь.

Малыш родился: первые дни жизни

Появление малыша — это всегда событие.

Даже если роды прошли спокойно и по плану, мир для ребёнка изменился полностью.

Он пришёл из среды, где:

было тепло,

тесно,

предсказуемо,

движения были ограничены.

И оказался в пространстве, где:

много воздуха,

много света,

много ощущений,

гравитация стала постоянным спутником.

Первые дни жизни — это период адаптации.

И не только для малыша, но и для родителей.

Что важно знать с самого начала

Срок рождения и вес

Если малыш родился в срок (37–40 недель), его нервная и мышечная системы, как правило, готовы к плавному развитию.

Если малыш родился раньше или позже, это не проблема —

это особенность старта, которую важно учитывать:

кому-то нужно больше отдыха,

кому-то — больше мягкого движения,

кому-то — больше времени.

Здесь нет «хуже» или «лучше».

Есть индивидуальный темп.

Как малыш появился на свет

Способ родоразрешения влияет на первые двигательные привычки:
положение головы,
работу грудной клетки,
предпочтения поз.
Это не диагноз и не ограничение.

Это отправная точка, от которой мы отталкиваемся.

Рефлексы — первая программа движения

В первые недели малыш двигается неосознанно.

Его телом управляют рефлексы.

Это:

сосательный,

хватательный,

рефлекс Моро,

шаговый,

рефлекс опоры.

Важно понимать:

рефлексы — это не «проблема» и не «то, что надо убирать».

Это базовая настройка.

Фундамент, на котором позже появятся самостоятельные движения.

Когда малыш делает что-то сам — мозг это запоминает.

Когда за него делают взрослые — мозг не учится.

Первые движения: что наблюдать

В первые дни и недели вы можете заметить:

малыш поворачивает голову в сторону;

ручки тянутся к лицу;

ножки согнуты и активно двигаются;

лёжа на животе, он кратковременно поднимает голову и кладёт её на щёчку.

Это не «мало».

Это начало формирования карты тела.

Ваша главная задача сейчас

Не учить.

Не тренировать.

Не форсировать.

А создать условия.

Что действительно важно:

мягкая среда для бодрствования;

смена положений: спина, бок, живот;

телесный контакт;

голос, взгляд, присутствие.

Самая лучшая «развивающая игрушка» сейчас — это вы.

Мозг и движение

Мозг новорожденного малыша созревает.

Он развивается через движение.

Каждый поворот головы,

каждое сгибание ручек,

каждое самостоятельное усилие —

это новые нейронные связи.

Именно поэтому:

всё, что малыш делает сам, имеет наибольшую ценность.

В первые недели жизни важно не то, что малыш умеет,

а то, как бережно мы даём ему адаптироваться к миру.

Два месяца: первые «танцы» тела и знакомство с собой

К двум месяцам с малышом происходит важное изменение.

Он всё ещё кажется маленьким и хрупким, но внутри уже идёт большая работа.
Если в первый месяц тело в основном реагировало,

то теперь оно начинает пробовать.

Движения становятся заметнее, активнее, разнообразнее.

Руки и ноги двигаются как будто хаотично —

многие родители называют это «танцами».

И это очень точное слово.

Смысл этого возраста

В два месяца малыш:
знакомится со своим телом,
пробует разные движения,
учится чувствовать себя в пространстве.
Сейчас нет задачи что-то «уметь».

Есть задача двигаться, чувствовать и накапливать опыт.
Именно в этом возрасте закладывается:
ощущение границ собственного тела,
базовая симметрия,
основа будущей координации.

Как выглядит развитие в норме

Положение на спине

Лёжа на спине, малыш:
поворачивает голову вправо и влево,
может задерживать взгляд на лице взрослого,
активно двигает руками и ногами,
часто тянет одну руку ко рту — затем и вторую.
Важно понимать:

в этом возрасте малыш не лежит на затылке.

Голова почти всегда повернута в сторону — и это норма.
Ручки и ножки согнуты, движения прерывистые, несимметричные.

Это не «хаос», а работа нервной системы.
Так тело учится:
сгибаться,
разгибаться,
менять напряжение.

Положение на животе

На животике малыш:
кратковременно поднимает голову,
опирается на предплечья под острым углом,
после усилия может положить голову на щёчку и отдохнуть.
Очень важный момент:

малыш должен уметь отдыхать, а не постоянно держать голову.
Если он может:
полежать на правой щёчке,
затем на левой,

— значит, тело справляется.
Это и есть начало формирования правильного тонуса.

Положение на боку

Положение на боку в два месяца — недооценённое, но очень ценное.
В этом положении малыш:
чувствует границы тела,
поворачивает голову к поверхности,
может «докрутиться» всем телом.
Это первый опыт осевых движений,

который позже станет основой переворотов.

Что происходит с мышцами

В два месяца у малыша сохраняется физиологический гипертонус мышц-сгибателей.

Это норма.

Ручки и ножки чаще согнуты, тело стремится «собраться».

Так малыш чувствует безопасность.

Поэтому в этом возрасте:

не нужны силовые упражнения,

не нужны курсы массажа «на всякий случай»,

не нужно «растягивать» ребёнка.

Самое полезное сейчас —

мягкое прикосновение и контакт.

Что помогает развитию

телесный контакт: руки, грудь, живот мамы;

спокойное ношение в боковых позициях и «колыбельке»;

мягкая поверхность для бодрствования;

спокойный голос, взгляд, диалог.

Малыш ещё не отделяет движение от эмоций.

Для него безопасность = возможность двигаться.

Ошибки взрослых в этом возрасте

Долго и часто держать малыша строго вертикально «чтобы держал голову»

Выкладывать на твёрдую поверхность «через слёзы»

Стремиться к длительному удержанию головы любой ценой

Все эти действия приводят к тому,

что мышцы перегружаются раньше, чем готовы.

А перегруз всегда тормозит развитие.

Когда стоит обратить внимание

Мягко, без тревоги, но стоит присмотреться, если:

малыш постоянно запрокидывает голову назад;

почти не поворачивает её в одну сторону;

не может ни на секунду положить голову на животе;

движения выглядят очень напряжёнными и резкими.

В этих случаях важно не ждать,

а скорректировать условия и взаимодействие.

Ваша роль в этом месяце

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.