

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна

Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



**Министерство социальной защиты населения
Владимирской области**

**ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

Движение - это жизнь

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Ребенок — это человек с постоянной потребностью в движении.

«...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель»



Для начала запомните:

1. Самое главное — это зарядка.

Она обязательно нужна ребенку.

Делать зарядку нужно желательно при открытом окне.

2. Не ограничивайте ребенка в движении -

«Сядь», «Утомись».

3. Бег и ходьба являются наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.

4. Создайте условия для положительных эмоций у ребенка в виде игры или соревнования.

5. Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион».

Не забывайте подстраховывать ребенка!

Для того чтобы укрепить физическое здоровье ребенка, ему необходимо заниматься спортом. Самый простой и оптимальный вариант – это детские спортивные тренажеры для дома.

Шведская стенка–

простой и безопасный спортивный тренажер для ребенка. В комнате ребенка наверняка найдется уголок, в который вы сможете без проблем вместить ее. В магазинах найти ее довольно просто. Ребенок с радостью будет лазить по канату, и висеть на турнике.

Велотренажер и беговая дорожка

У детей много лишней энергии и зачастую ее просто некуда деть. Именно эти тренажеры позволят вашему ребенку потратить лишнюю скопившуюся энергию. Причем эта трата пройдет с пользой.

Батут

самый веселый детский спортивный тренажер для дома. Кроме радости и веселья, которые будет приносить детский батут, с помощью такого детского тренажера для дома дети смогут укрепить свои мышцы на ногах. Кроме этого, хорошим вариантом можно считать различные спортивные комплексы, которые включают в себя горки, канаты, лестницы, которые идут вместе с кроватями. Но их покупают очень редко, так как они занимают много места и не в каждом доме есть возможность их разместить.

