

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
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
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**

***Активная профилактика
плоскостопия***

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

К сожалению, летний период закончился, и походить голыми ножками по морскому песочку или травке ваш малыш сможет, скорее всего, лишь следующим летом. Поэтому разберем те упражнения, которые удобно включать в общий комплекс гимнастики в домашних условиях.

Для выполнения с ребенком ежедневных профилактических упражнений, укрепляющих мышечно - связочный аппарат стопы и голени, много времени не потребуется. Нужно лишь осознание необходимости со стороны родителей и «согласие поиграть» со стороны ребенка.

Оборудование потребуется следующее: массажные мячи разного размера и жесткости, а так же массажный коврик или валик и гимнастический мяч диаметром 26 см.

Чтобы ребенок хорошо понял задание. Продемонстрируйте ему технику и темп выполнения упражнений. Это привлечет внимание и будет похоже на игру.

Проследите, чтобы ребенок не испытывал никаких неудобств (сквозняк или душное помещение, слишком теплая одежда, работающий рядом телевизор и т. д.)



Каждое упражнение повторяем 8 — 10 раз, не спеша.

«Веселые лапки»

И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх и вниз.

«Гусеница»

И.п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Старайтесь стопу от пола не отрывать! Упражнение выполняется в медленном темпе.

«Лягушка»

И.п. - сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх.

Упражнение выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

«Братья — близнецы»

И.п. - сидя. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают — на левой расслаблены, и наоборот.

А так же будет очень весело всей семьей собирать с пола в коробку пальцами босых ног фломастеры или карандаши.

или

Всей семьей покатайте массажный мячик стопами ног за просмотром любимого мультфильма.

Чтобы не было плоскостопия
НЕЛЬЗЯ:

- 1. Носить слишком тесную обувь.
- 2. Носить обувь на тонкой подошве.
- 3. Носить кеды более 2х часов в день.