

Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,  
Селивановский район,  
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,  
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а  
Электронная почта: [seliv\\_cso@uszn.avо.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avо.ru)

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением:

Митяева Оксана Михайловна

Специалисты по социальной работе:

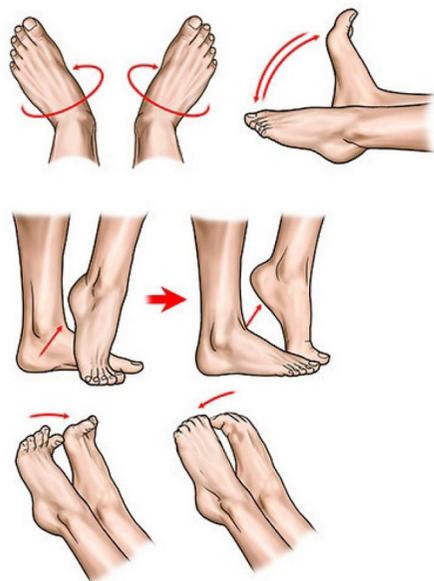
Кашицина Наталья Константиновна

Кириллова Юлия Сергеевна

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22

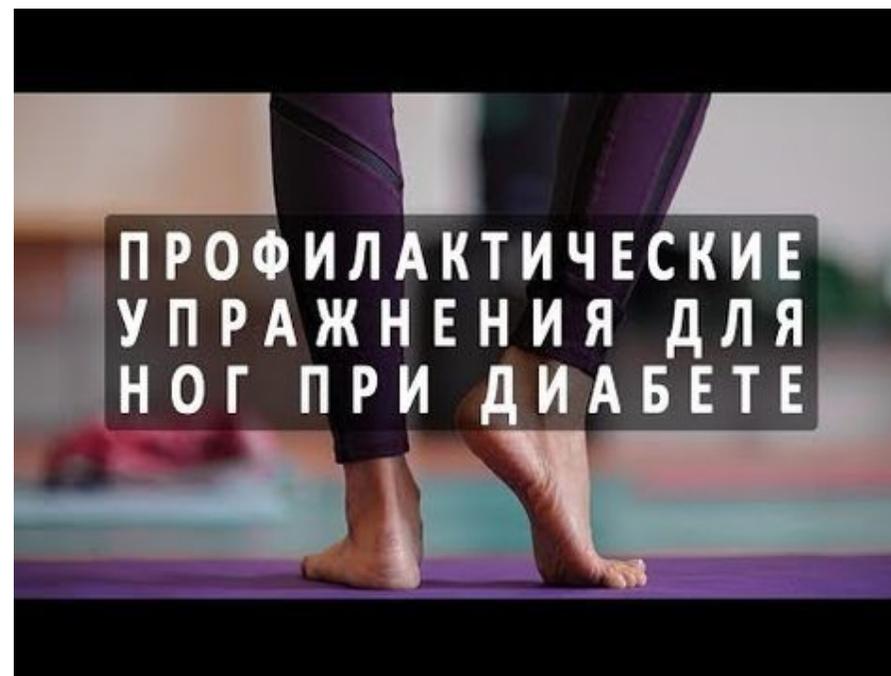


Министерство социальной защиты населения Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов

## Памятка



п.Красная Горбатка  
2025 год

Комплекс профилактический, подходит всем, у кого не диагностированы серьезные нарушения кровообращения (например, гангрена, боли в состоянии покоя). Если в ходе упражнения вы почувствовали боль, немедленно прекратите его выполнение и обязательно проконсультируйтесь со своим врачом!

Исходное положение для всех упражнений одинаковое: сидя на удобном стуле, спина ровная (на спинку стула не облакачиваемся!). Выполняем по 10 раз.

Упражнения для ног необходимо выполнять ежедневно

### **Упражнение 1**

По очереди отрывайте от пола то пятки, то носочки.

### **Упражнение 2**

Представьте себя птицей, которой нужно сесть на ветку и не упасть: подогните пальцы на ногах, а затем разогните их.

### **Упражнение 3**

Поднимите пятки, поворачивайте ими: пятка левой ноги движется против часовой стрелки, а пятка правой ноги – по часовой (иначе говоря, направление движения каждой ноги наружу).

### **Упражнение 4**

Поднимите носочки: поворачивайте ими: носок левой ноги движется против часовой стрелки, а правой – по часовой (иначе говоря, направление движения каждой ноги наружу).

### **Упражнение 5**

Сделайте несколько маленьких шажочков на цыпочках: сначала «пройдитесь» вперед, а потом назад.

### **Упражнение 6**

Представьте себя бравым солдатом. Поднимите обе ноги, тяните носки, пока не почувствуете напряжение. Затем расслабьте стопы.

### **Упражнение 7**

Представьте себя прекрасной дамой и бросьте наземь платок. Затем поднимите его пальцами ног.

### **Упражнение 8**

Переплетите (возьмите в замок) пальцы правой руки и пальцы левой ноги. Мягко потяните пальцы ног вниз и вверх. Затем переплетите пальцы левой руки и пальцы правой ноги – повторите упражнение. Выполняем 10 раз на каждую ногу.

### **Упражнение 9**

Положите на пол газетный лист, скатайте из него ногами шар (чем меньше, тем лучше), затем попытайтесь расправить/разгладить его. Вышло не очень хорошо? Просто порвите газету, но сделать это нужно, конечно же, стопами.

### **Упражнение 10**

Похвалите себя за старательность! Погладьте правую ногу левой, а затем левую – правой.

Будьте здоровы и берегите себя!