

№52 | ОКТЯБРЬ | 2024

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ ИННОВАЦИОННОГО ЦЕНТРА

ВОДОЛЕЙ



*Жёлтых листьев всюду много.
Ищет мишенька берлогу.
Ёж забрался в норку спать –
Так и будут зимовать.*

О. Киселева



стр. **4-5**

Адаптация
первоклассника
к школе

стр. **6-7**

Спортивный
октябрь

стр. **8-9**

Если нужна
помощь

стр. **12-13**

Осенняя смена
VodoleyCamp

стр. **14-15**

Правила
ЗОЖ



Знакомство с «Водолеем» в Лианозовском парке
 На презентации детского центра «Водолей» все желающие могли попробовать себя в необычных хобби. Ведь для кого-то это может стать увлечением на многие годы! В этот раз ребята и их родители лепили из глины, рисовали масляными красками, познакомились с современным мечевым боем, а также студией огня и света.

День района Северный

В парке Долгие пруды состоялось праздничное мероприятие, посвященное Дню района Северный. На площадке Детского центра «Водолей» прошёл мастер-класс по рисованию разноцветных улиток под руководством нашего замечательного художника Степановой Алены Петровны.



Концерт группы «Park» и учеников музыкальной студии «Parkovka»

Музыканты из группы «Park» исполнили все любимые рок-хиты и разогрели зрителей перед выступлением своих учеников – музыкальной студии «Parkovka»! Ребята большие молодцы – они круто сыграли все песни под заслуженные аплодисменты!

Было с нами в сентябре

Детскому центру «Водолей» исполнилось 30 лет!

Спасибо нашим родителям за доверие, которое они проявляют к нам, приводя своих детей на занятия и участвуя в наших проектах. Нам есть, чем гордиться! Но многое еще только предстоит сделать. И мы сделаем это вместе!

«Водолей» – это сад, в котором есть место каждому растению. Все участники и гости нашего праздника унесли с собой цветок, который можно было выбрать в нашей оранжерее, на память о Водолее.

Спасибо нашим гостям за добрые слова и поддержку нашей организации:

- депутату Московской Государственной Думы Картацевой Ларисе Руслановне,
- Главе Управы Северный Потапенко Екатерине Васильевне,
- заместителю Главы Управы Северный Муравьевой Светлане Александровне,
- руководителю Муниципалитета Лианозово Журковой Марине Ивановне,
- руководителю исполкома партии Единая Россия Лариной Татьяне Владимировне,
- почетному члену Исполкома Маслаку Григорию Степановичу и Колесовой Елене Львовне.



Встреча лагеря VodoleyCamp

Участники 6-ти летних смен собрались вместе, чтобы вспомнить самые теплые, веселые, яркие и любимые моменты этого лета! Вожатые зарядили всех радостью и энергией, которых точно хватит до самых осенних каникул. А там уже снова можно ехать в лагерь!



Слово нашего директора



Генеральный директор РДПМОО «Водолей» Градова Елена Александровна

Детский центр «Водолей» отпраздновал своё 30-ти летие! Спасибо всем за добрые слова и пожелания в адрес нашей организации! Мне очень важна поддержка близких по духу людей!

Этот номер журнала я хочу посвятить самому ценному ресурсу каждого человека, и взрослого, и ребёнка – ЗДОРОВЬЮ. Именно здоровье, душевное и физическое, даёт возможность радоваться жизни и использовать все её возможности.

Да, каждому из нас хочется быть родителем идеального ребёнка, который не шепелявит, слушается с первого раза, не сутулится и легко находит общий язык с окружающими. К сожалению, такое случается нечасто. Практически всем детям время от времени нужна помощь того или иного специалиста – логопеда, психолога, нейропсихолога.

Мой опыт говорит о том, что отклонение от нормы лучше выявить в момент его появления или даже провести профилактику, чтобы в будущем не получить осложнения.

В октябре «Водолею» проходит акция СПОРТИВНЫЙ ОКТЯБРЬ! Это хорошая возможность дать ребёнку попробовать свои силы в разных видах физической активности. В октябре стоимость занятий в новой студии всего 50%, а пробное занятие – бесплатно. В акции участвуют студии:

- Мечевой бой
- Студия огня и света
- Шахматы
- Акробатический рок-н-ролл
- Каратэ

Задача родителей заботиться не только о ребёнке, но и себе! Пожалуйста, не забывайте и о своем здоровье! Соблюдайте режим дня, занимайтесь спортом, не забывайте о приеме витаминов. И помните, что наше душевное здоровье напрямую зависит от полноценности нашей жизни. И тут в помощь ТВОРЧЕСТВО во всех его проявлениях. **Ищите занятие по душе и оно станет лекарством!**



Дорогие учителя!

Спасибо за ваше бесценное терпение и вклад в будущее наших детей. Желаем вам здоровья, счастья и успехов в вашем нелегком, но таком важном деле. Вы делаете мир лучше!

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА К ШКОЛЕ

В сентябре ваш ребёнок впервые пошёл в школу и для родителей это время волнений и тревог: как их сын или дочь освоятся в новой обстановке, справятся с учебными нагрузками? Сегодня мы поговорим про адаптацию ребёнка к школе.

Адаптация к школе — это комплексный процесс, который включает в себя не только привыкание к новому расписанию, новым обязанностям, но и формирование новых социальных связей, развитие самостоятельности и ответственности.



Считается, что первые недели обучения самые сложные для ребёнка, после которых он должен приспособиться, освоиться и привыкнуть. Однако здесь не учитывается то, что школа — это принципиально новые условия жизни, значительные эмоциональные и умственные нагрузки. Уроки оказываются не такими простыми, с ребятами ещё надо подружиться, необходимо сидеть за партой определённое время, нельзя вставать и ходить во время урока. Происходят большие изменения в социальной и психологической сферах жизни ребёнка: новые отношения, новые обязанности, новая роль ученика. Поэтому, чтобы освоиться в школе по-настоящему, требуется не неделя и даже не месяц. Это довольно долгий процесс, который связан с большим физическим и эмоциональным напряжением.

Наиболее сложный период адаптации продолжается от 4 до 8 недель. Конечно, это условное время, которое зависит от индивидуальных особенностей ребёнка.

Большинство детей адаптируется к школе за первые 1-2 месяца. Они быстро находят новых друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками и учителем, с желанием и без видимого напряжения выполняют свои новые школьные обязанности. Иногда

бывают сложности в контактах с детьми или в отношениях с учителем, потому что ещё трудно выполнять все школьные требования. Хочется побегать на перемене, поговорить с соседом по парте, не дожидаясь звонка. Но, как правило, к концу октября трудности сглаживаются: ребёнок привык к школьным будням, у него сформировано понимание школьного процесса, он начинает более активно участвовать в жизни класса.

У трети первоклассников период адаптации более длительный. Их поведение ещё не полностью соответствует требованиям школьной дисциплины. Детям сложно влиться в учебный процесс, им пока непросто общаться с одноклассниками и учителем, трудно высидеть урок, быть внимательным, не отвлекаться и не играть во время занятия. Часто они не реагируют на замечания учителя или их реакция — слёзы и обиды. Обычно у таких детей есть сложности с усвоением учебной программы. Только к концу первого полугодия появятся изменения в лучшую сторону.

Встречаются дети, у которых адаптация к школе протекает со значительными трудностями. Учебный процесс кажется им непонятным, сложным, вызывающим чувство тревоги и беспокойства. Низкая успеваемость, трудности с усвоением материала, неуверенность в себе — всё это приводит к тому, что ребёнок начинает искать способы избежать учебных задач. Своё напряжение выплёскивает через плохое поведение и отрицательные эмоции. Учитель жалуется, что ребёнок мешает работать в классе или третирует детей. За этим могут стоять самые разные причины, но стоит отметить, что это — сигнал тревоги, повод более внимательно понаблюдать за ребёнком и постараться разобраться в причинах.



Что можно сделать родителям, чтобы помочь ребёнку пройти этот этап?

- наладить режим дня, особое внимание уделить достаточному количеству сна;
- убрать дополнительные нагрузки и стрессы, хотя бы на первое полугодие;
- добавить прогулки, активный отдых на свежем воздухе;
- ограничить времяпрепровождение с гаджетами и телевизором;
- дать ребёнку время на адаптацию, не требовать слишком многого.



Нормально, если в первой четверти первоклассник:

- стал капризным, хочет большего внимания от родителей;
- стал неторопливым, вялым, быстро устаёт;
- наоборот, стал более подвижным, бегает на переменах, «ходит на голове» дома после уроков;
- переживает и волнуется даже по незначительным поводам;
- стал много и часто есть или, наоборот, «потерял» аппетит.

Всё это – симптомы адаптации.

Будет легче, если родители и учителя внимательны к состоянию ребёнка, спокойны и доброжелательны по отношению к нему, готовы поддержать, объяснить, ответить на вопросы.



Сигналы тревоги, требующие более пристального внимания и обращения за помощью к специалистам:

- нарушение сна: ребёнок не может уснуть, часто просыпается ночью, беспокойный сон, снятся страшные сны;
- протесты против школы, доходящие до категорического отказа; отсутствие учебной мотивации;
- начались проблемы со здоровьем: жалобы на головную боль, тошноту, частые / продолжительные болезни, резкое снижение или набор веса;
- проявление агрессии, которая направлена на взрослых, одноклассников, на самого себя;
- снижение самооценки, ребёнок потерял веру в себя.

Сложности в адаптации к школе могут иметь разные причины. Если первоклассник не может усидеть на месте дольше 5 минут или наоборот, слишком медлительный, ему сложно запомнить новое, нелегко даётся письмо и чтение, трудно овладеть счётом, не понимает математические задачи – **стоит обратиться за помощью к нейропсихологу.**

Если ребёнок жалуется на то, что не может завести друзей, боится учителя или ругает себя за то, что не может идеально сделать домашнее задание – **это повод обратиться к психологу.**



Автор статьи – Тимофеева Елена Игоревна, клинический психолог, детский нейропсихолог.

Индивидуальные занятия с нейропсихологом, психологом проходят по адресу ул.Абрамцевская 8А, запись по телефону +7(499)200-99-00

Спортивный октябрь

Скидка **50%** на месяц занятий для новых клиентов!
Пробное занятие – бесплатно.

Современный мечевой бой

(от 5 до 16 лет)

Активная тренировка поможет ребёнку выплеснуть свою энергию. Занятия сочетают в себе физическую подготовку и развитие координации, ребёнок учится продумывать свои действия на несколько шагов вперёд и соблюдать правила честного поединка. Бои проходят в защите и на специальных мягких мечах – тямбарах. Тренировки будут интересны как мальчикам, так и девочкам!

Наш клуб мечевого боя «Водолей Эскалибур» является членом Федерации современного мечевого боя России. Мальчики и девочки ежегодно участвуют в соревнованиях и занимают призовые места.



На занятия дочка бежит! Очень нравится ход урока, дисциплина и прекрасное отношение преподавателя к детям! Очень все профессионально и грамотно! Для меня, как мамы, это очень важно!

Ольга



Абрамцевская 9 к.1, 8 499 908 01 13

пн, чт	17.55-18.55	5-12 лет	Стоимость абонемента на 4 занятия – 3500 руб., на 8 занятий – 5500 руб., на 12 занятий – 7500 руб
сб	17.00-18.00	13-16 лет	Стоимость абонемента на 4 занятия – 4000 руб., на 8 занятий – 6000 руб., на 12 занятий – 8000 руб.
пн, чт	19.00-20.20		
сб	18.10-19.30		



Студия огня и света

(от 12 до 16 лет)

Фаер-шоу – это очень зрелищный вид искусства, который никого не оставляет равнодушным. Он сочетает в себе танец, акробатику, театральное мастерство, цирковой жанр и работу с огнём/светом! Для подростка это отличный способ выразить себя и научиться необычному хобби. Занятия проходят с использованием светового, безопасного реквизита. Чтобы перейти к работе с огнём, подростку потребуется пройти несколько экзаменов и сдать технику безопасности.

Решили попробовать походить на занятия, т.к. очень любим посещать огненные шоу с ребенком. Дочь в восторге. Ей очень нравится педагог – молодой, креативный. Конечно, пока учимся на световом реквизите, но думаю, что и до огня недалеко.

Светлана



Абрамцевская 9 к.1, 8 499 908 01 13

сб	15.20-16.50	от 12 лет, начинающие	вс	17.30-19.00	от 12 лет, продолжающие
вс	14.30-16.00		вс	19.10-21.00	
	16.00-17.30				
Стоимость абонемента на 4 занятия – 4600 руб., на 8 занятий – 6000 руб.					

Шахматы (от 4 до 14 лет)

Занятия учат логически мыслить, продумывать свои действия, развивают память и внимательность, помогают сохранять спокойствие даже в трудных ситуациях. Эти качества дают возможность не только стать хорошим шахматистом, но и повышают успеваемость в школе!



Отличные занятия. Ребенок учится думать, анализировать свои действия и их последствия. Уже обыгрывает нас в шахматы, ему 8 лет, поддаваться давно перестали. Стал более усидчивым. В студии регулярно проходят шахматные турниры, дети тренируют свои силы «в бою». В общем, шахматы – дело нужное и очень полезное! **Елена**

Абрамцевская 8а, 8 499 200 99 00			Абонемент 4 занятия
сб	10.30–11.30	4–6 лет (начинающие)	4000 руб.
сб	11.35–13.05	6–8 лет (2–3 год обучения)	4500 руб.
сб	13.10–15.10	7–14 лет (3–6 год обучения)	5000 руб.



Акробатический рок-н-ролл (от 4 до 14 лет)

Одно из направлений спортивных танцев, сочетающее в себе динамичные танцевальные движения и акробатические номера. Танец исполняется в парах. Тренировки дают достаточно серьезную физическую нагрузку растяжку, ведь спортсмену нужны сильные и гибкие мышцы рук, ног и корпуса.

На рок-н-ролл ходим первый год. Ребенок очень доволен. Тренер, Анна Ильинична, строгий, но справедливый. Очень ею довольны. Результаты тренировок видны уже через несколько месяцев – ребенок подтянут, вынослив, активен и очень любит спорт. Очень рекомендуем! **Ольга**

Абрамцевская 8а, 8 499 200 99 00			Абонемент на 8 занятий
вт, пт	18.50–19.35	4–7 лет	7500 руб.
	19.40–20.25	7–12 лет	
	20.30–22.00	13–16 лет	

Каратэ, стиль шотокан (от 5 лет)

Каратэ – это одно из самых древних японских единоборств с использованием разных частей тела для защиты и нападения, но в первую очередь для защиты. Мы приглашаем на занятия девочек и мальчиков от 5 лет, с любым спортивным опытом и уровнем физической подготовки. Занятия единоборствами помогают справиться со страхами и неуверенностью в себе!

Замечательный тренер! Ребенок с радостью бежит на тренировку, дома показывает разные приемы. Реально выплескивает энергию и стал поспокойнее. **Олег**



Челобитьевское шоссе, д.10 к.2, тел. 8 916 960 53 31			Абонемент на 8 занятий
вт	17.30–18.30	от 5 лет	4800 руб.
пт	16.00–17.00		

Если нужна помощь

Бывают ситуации, когда ребёнку нужна помощь профессионала. Практически любую проблему со здоровьем можно успешно решить, если заметить её в самом начале, когда последствия еще легко исправить.

Индивидуальные занятия с логопедом



Основная задача логопеда – помочь ребенку справиться с дефектами речи (картавость, шепелявость, заикание и т.д.), научить правильно произносить звуки и слова.

Необходимо обратиться к логопеду, если ваш ребенок:

- к 2-м годам не произносит 6 осмысленных слов, не выполняет просьбы
- в 3 года ничего не говорит или говорит непонятно
- в 4 года в речи присутствуют грубые ошибки
- в 5-6 лет невнимателен, плохо запоминает, не может выделить звуки в словах

Вместе с работой над дефектами речи, индивидуальные занятия направлены на всестороннее развитие малыша. Благодаря занятиям у ребёнка появится чёткая связная речь, увеличится словарный запас, улучшится координация тела, рук, ног и пальцев, станут лучше внимание, память и мышление.

Помните, чем раньше ребенок начнет заниматься с логопедом, тем более эффективным будет результат!

Занятия проходят по адресам: ул.Абрамцевская 8А, +7(499)200-99-00;

Челобитьевское шоссе 10к2, +7(916)960-53-31

Индивидуальные занятия с психологом



Ребенок не может самостоятельно понять, есть ли у него проблемы, что его тревожит и что нужно попросить помощи у взрослых. Это задача родителя – заметить у сына или дочери сложности в поведении, и обратиться к психологу. Ведь если проблему оставить

нерешенной, то она продолжит беспокоить человека и во взрослом возрасте.

Когда необходимо обратиться к психологу:

- у ребёнка сложности в общении со сверстниками и/или со взрослыми, не может найти друзей, боится общения
- отказывается ходить в садик или школу, может быть, даже без объяснения причин
- не хочет учиться, домашнее задание выполняет со слезами
- показывает эмоциональную нестабильность, например, чрезмерную тревогу, обидчивость, агрессию
- ребёнок замкнут в себе и очень стеснительный
- показывает деструктивное поведение, лжёт, ворует, дерется

Занятия проходят по адресу: ул.Абрамцевская 8А, +7(499)200-99-00

Индивидуальные занятия с нейропсихологом



Нейропсихолог — это специалист, который изучает, каким образом соответствующие отделы мозга обеспечивают работу психических функций, таких как

речь, память, внимание, мышление, сфера движений, пространственные представления, восприятие, уровень саморегуляции и контроля. Из-за особенностей развития эти функции могут работать не в полную силу, и ребенок будет испытывать сложности в общении, поведении, речи и т.д.

Специалист составляет план, где учитывается коррекция слабых сторон ребенка и развитие более сильных. После каждой встречи нейропсихолог общается с родителями, дает домашнее задание и рекомендации.

Стоит обратиться к нейропсихологу, если ребёнок:

- при рождении имел повышенный или пониженный тонус, была родовая травма
- в анамнезе имеет ЗПР, ЗПРР, ММД, СДВГ, травмы головы, поздно начал говорить/ходить
- медлителен, быстро устаёт, невнимателен
- плохо учится, допускает очень много ошибок
- не сразу откликается и понимает обращенную к нему речь
- не ориентируется в пространстве и в собственном теле (право-лево-верх-низ)
- с трудом управляет своими движениями, не может усидеть на месте

Занятия проходят по адресу: ул.Абрамцевская 8А, +7(499)200-99-00

Коррекционная гимнастика «Здоровая осанка и стопы ребенка»



С самого младшего возраста дети пользуются смартфонами и компьютерами, и получают чрезмерную нагрузку на шейный отдел позвоночника. Начиная со школы, ребёнок будет сидеть по многу часов в день и, скорее всего, в неправильной позе, закинув ногу на

ногу, поджав их под себя или сползая под парту. Тяжёлый рюкзак также портит детскую спину, потому что мышцы ещё не готовы к большому весу.

Признаки того, что ребенку нужна коррекционная гимнастика:

- стопы ног завалены на внутреннюю сторону
- сутулится, жалуется на боль в спине
- имеет X-образные ножки
- жалуется на головную боль
- много времени проводит за компьютером или уже имеет компьютерную шею
- имеет вываливающийся животик, хотя сам худенький
- шаркает ногами

Занятия проходят по адресу: ул.Абрамцевская 8А, +7(499)200-99-00

Тест на готовность ребёнка 6-7 лет к учёбе в школе

Задайте ребёнку следующие вопросы:

1. Назови свою фамилию, имя, отчество.
2. Назови фамилию, имя, отчество папы, мамы.
3. Ты девочка или мальчик? Кем ты будешь, когда вырастешь – тетей или дядей?
4. У тебя есть брат, сестра? Кто старше?
5. Сколько тебе лет? А сколько будет через год? Через два года?
6. Сейчас утро или вечер (день или утро)?
7. Когда ты завтракаешь – вечером или утром? Когда ты обедаешь – утром или днем?
8. Что бывает раньше – обед или ужин?
9. Где ты живешь? Назови свой домашний адрес.
10. Кем работает твой папа, твоя мама?
11. Ты любишь рисовать? Какого цвета эта лента (платье, карандаш)?
12. Какое сейчас время года – зима, весна, лето или осень? Почему ты так считаешь?
13. Когда можно кататься на санках – зимой или летом?
14. Почему снег бывает зимой, а не летом?
15. Что делает почтальон, врач, учитель?
16. Зачем в школе нужна парта, звонок?
17. Ты хочешь пойти в школу?
18. Покажи свой правый глаз, левое ухо. Для чего нужны глаза, уши, нос?
19. Каких животных ты знаешь?
20. Каких птиц ты знаешь?
21. Кто больше – корова или коза? Птица или пчела? У кого больше лап: у петуха или у собаки?
22. Что больше: 8 или 5; 7 или 3? Посчитай от трех до шести, от девяти до двух.
23. Что нужно сделать, если нечаянно сломаешь чужую вещь?

Оценка ответов:

Баллы суммируются в соответствии с математическими правилами.

- **1 балл** (за исключением контрольных) – за правильный ответ на все подвопросы одного пункта (за исключением контрольных);
- **0,5 балла** – за правильные, но неполные ответы на подвопросы пункта.

К контрольным заданиям относятся вопросы 5, 8, 15, 22. Они оцениваются следующим образом:

№ 5 – ребенок может вычислить, сколько ему лет – 1 балл, называет год с учетом месяцев – 3 балла.

№ 8 – за полный домашний адрес с названием города – 2 балла, неполный – 1 балл.

№ 15 – за каждое правильно указанное применение школьной атрибутики – 1 балл.

№ 22 – за правильный ответ – 2 балла.

Пункт **№ 16** оценивается совместно с **№15 и № 17**. Если в **№ 15** ребенок набрал **3 балла**, и дал положительный ответ на пункт **№16**, то считается, что у него **положительная мотивация к обучению в школе**.

Оценка результатов:

24-29 баллов – высокий уровень психосоциальной зрелости;

20-24 баллов – средний уровень психосоциальной зрелости;

15-20 баллов – низкий уровень психосоциальной зрелости, ребёнку нужна помощь специалиста!



«ЛИАНОЗОВСКИЕ СКАЗКИ»

СПЕКТАКЛИ О ЛЮБВИ, СЕМЬЕ И ВЕРНОСТИ НА ОСНОВЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК!

«КАК БАБА ЯГА КОЩЕЯ ЖЕНИЛА»

«КОЩЕЙ, ЯГА И СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК»

«КОЩЕЙ И БАБА ЯГА – 300 ЛЕТ СПУСЯ»

«АЛЕШКИНО СЧАСТЬЕ»



«Лианозовские сказки»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА
КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ

Фестиваль спектаклей о любви, семье и верности на основе русских народных сказок. Мы проводим его при поддержке ПКФИ.

06 октября (воскресенье) в 14.00
«Кощей, Яга и Соловей- Разбойник» (6+)

Спектакль проводится при поддержке депутата Государственной Думы РФ Ю.Н.Дрожжиной

20 октября (воскресенье) в 14.00
«Кощей и Яга- 300 лет спустя» (6+)

Спектакль проводится при поддержке депутата Московской Городской Думы Л.Р.Картавцевой

Забронировать билеты можно по телефону 8 499 908 01 13
или у администраторов театра
В ноябре фестиваль продолжится, следите за афишей!

27 октября (воскресенье) в 12.00
Мюзикл для всей семьи
«Кот в сапогах» (6+)

По пьесе Л.Яковлева «Кот в сапогах и Кошка в сапожках». История про Кота - мечтателя, несчастного Людоеда, жадного Курфюрста и о любви!

В спектакле принимают участие актеры Московского театра Мюзикла



Скидки на билеты для классов в будни!
Купить билеты по телефону 8 499 908 01 13
Или на сайте lia-teatr.ru

Осенние каникулы с *VodoleyCamp*

Путешествие в Хогвартс для волшебников и волшебниц
от 7 до 16 лет

26-31 октября

Стоимость – 27 500 руб.

Добро пожаловать в школу чародейства и волшебства! Хогвартс снова открывает свои двери новым ученикам, желающим постичь секреты магии. Приключение для тех, кто давно мечтал раскрыть тайну философского камня или отыскать тайную комнату.

- Погружение в мир Гарри Поттера
- Распределение на факультеты Хогвартса
- Создадим свою волшебную палочку
- Встретимся с магическими существами
- Зельеварение
- Квиддич
- Сделаем подсвечник из тыквы
- Отпразднуем Хэллоуин
- Квесты и игры на свежем воздухе
- Творческие мастер-классы



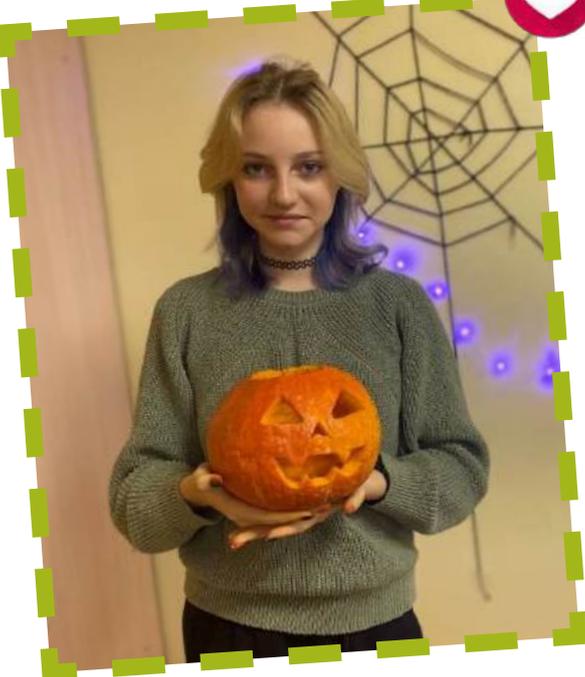
Дети в восторге! В диком! Оба! Теперь в школу простую идти не хотят, просят перевести их на обучение в Хогвартс. Огромное спасибо организаторам, деканам, министру, директору и всем-всем-всем за такое незабываемое приключение! **Ольга Осадчинская**



Снова Хеллоуин и снова Гарри Поттер! Любимая волшебная волшебная смена, теперь я стала второкурсником Когтеврана, спасибо всем солнышкам с моего факультета, ученикам Хогвартса, деканам, директору и отдельное спасибо всем участникам нашего страшного факультатива за то, что наполнили эту смену своим светом. Я люблю вас! **Маша Малыш**



Итак, я уже считаю себя второкурсником Гриффиндора. Всё наше пребывание в Хогвартсе было безумно волшебным и атмосферным! Я встретила со многими друзьями и с очень крутыми волшебниками! Спасибо большое всем за эту смену! Мы также прошли факультатив, в котором столкнулись с очень необычным и страшным приключением... поэтому я считаю этот год в Хогвартсе был незабываемый, очень жду увидиться со всеми в следующем году! **Анна Потаралова**

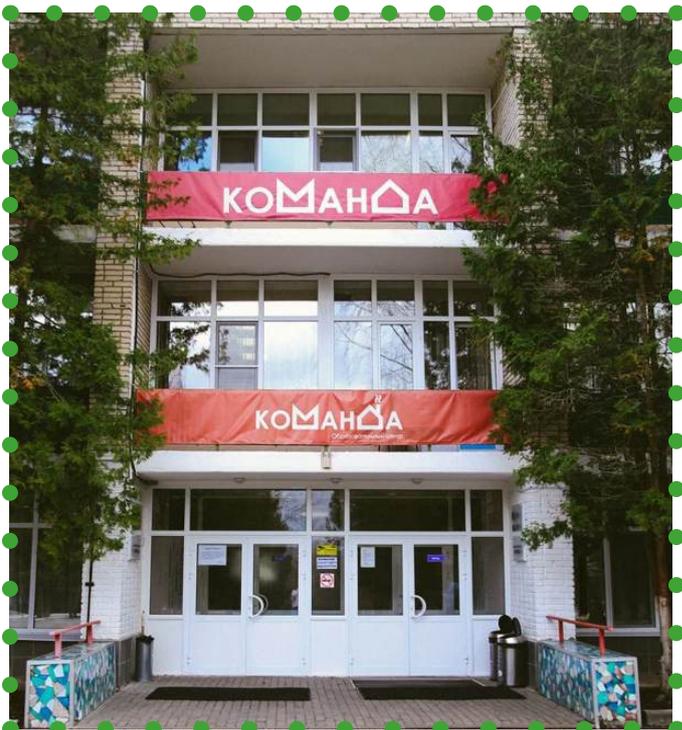


Наша база



Смена пройдет на базе «Команда», ГБУ «Воробьевы горы»,
Подмосковье

База расположена на берегу Истринского водохранилища, на территории водоохранной зоны, в лиственном лесу. Есть лесопарковая зона для прогулок, футбольное поле, удобные беседки, спортивные площадки. Благоустроенная огороженная территория общей площадью 5 га находится под круглосуточной охраной. Размещение по 2-4 человека в комнате. 5-ти разовое питание — фуршет.



Забронировать

- vodoleycamp.ru
- По телефону +7(977)910-0691, +7(499)200-9900
- У администраторов Детского центра «Водолей»

СКИДКА
5%

- Не в первый раз с нами
 - Привел друга (нет в базе Водолея)
 - Семейная (двое и больше детей едут на смену)
- Скидки суммируются**

Правила здорового образа жизни для ребёнка

Соблюдая эти несложные правила, вы поможете ребёнку развить в себе привычку заботиться о своём здоровье. Не только в школьные годы, но и всю жизнь!

Соблюдайте режим дня

Под режимом понимают чёткий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, приём пищи, приготовление уроков, посещение секций, кружков, свободное время, сон. Когда школьник имеет распорядок дня, он быстрее и эффективнее адаптируется к учёбе, больше успевает, и в результате – учебный материал усваивается лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учёбу.



Достаточное количество сна

Помните, продолжительность сна у детей-школьников меняется с возрастом и составляет:

- в 7-10 лет – 11-10 часов
- в 11-14 лет – 10-9 часов
- в 15-17 лет – 9-8 часов



Следите за осанкой

Проблемы с осанкой обостряются в школе. Дело в вынужденной позе, которая постепенно становится привычной. Посадка должна быть прямолинейной, спина должна немного прогибаться в пояснице, плечи опущены. Оптимально, чтобы ребёнок не откидывался на спинку стула, а держал спину самостоятельно. Правильная поза – сидеть, не опираясь и не облачаясь, так он привыкнет держать в тонусе мышцы, которые поддерживают поясничный отдел, то есть мышцы спины и брюшного пресса. Важно следить за тем, чтобы ребёнок не подавался головой вперед, вытягивая шею. То есть он должен сидеть близко к столу и на подходящем его росту уровне.



Правильное питание

Полноценное питание – одно из основных условий сохранения здоровья. Недостаточное питание или переедание способствуют нарушению обмена веществ и появлению многих заболеваний. Питаться школьник должен регулярно, соблюдая режим, и как минимум 4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион должен быть адекватен энергозатратам, то есть, если в течение дня у ребёнка была тренировка, то калорий ему нужно больше.



Сохраняйте здоровье глаз

Учёба в школе всегда сопряжена с повышенной зрительной нагрузкой. Для того чтобы избежать расстройств зрения, следует соблюдать несколько правил:

- не перенапрягать зрение — в перерывах между занятиями (чтением, письмом) необходимо давать глазам отдохнуть по 15 минут через каждые 30–40 минут.
- ограничить до минимума время работы за компьютером
- отказаться от длительного просмотра телевизора и использования смартфона
- создать хорошее освещение рабочего места школьника



Не перегружайте

Каждый родитель хочет для своего ребёнка самого лучшего. Учёба, творческие кружки, спортивные секции, иностранные языки, развивающие занятия, полезные выходные с походами в театры и музеи – и это далеко не полный список. Но зачастую детский организм не выдерживает такой нагрузки и, конечно, всё отражается на здоровье. Чтобы избежать этих проблем, необходимо правильно планировать дополнительные занятия, режим дня ребёнка обязательно должен предусматривать свободное время. Не требуйте от детей многого и помните – во всём должна быть мера.



Поощряйте движение

Двигательная активность несёт в себе огромный оздоровительный потенциал. Физическая активность способствует правильному росту и развитию костного

скелета и мускулатуры, кроме того, достаточная двигательная нагрузка является отличным профилактикой переутомления. Подвижные игры, пешие прогулки, бег, туристические походы, различные виды спорта – любая двигательная активность будет лишь на пользу вашему ребёнку.



Психическое и эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние ребёнка во многом определяется психологической атмосферой в семье. К сожалению, основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребёнку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребёнку важно чувствовать любовь и поддержку родителей.



Будьте примером

То, что прививают ребёнку с детства и показывают в его семье, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью, образу жизни. Поэтому родители сами должны соблюдать принципы здорового образа жизни и быть примером для своих детей.



Новинки в «Водолее» на ул.Абрамцевская д.8А

НОВИНКА

Художественное выпиливание лобзиком по металлу и фанере (от 6 до 11 лет).
Необычное хобби, которое даст возможность создать красивые украшения.

Творческие мастер-классы (от 7 лет)



**6 октября
11.00-13.00**

Радужные зонтики,
композиция из цветной
бумаги.



**6 октября
13.00-15.00**

Готовимся к Хеллоуину,
лепим кружку-тыкву
из глины.



**20 октября
11.00-13.00**

Птица-осень,
рисунок пастелью.

Стоимость мастер-класса 1500 руб.

Место проведения: ул.Абрамцевская д.8А Запись по телефону +7(499)200-99-00 или у администраторов Детского центра «Водолей»

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ - действует во всех центрах ВОДОЛЕЙ

Акция «Честный отзыв» — Скидка 5%

Оставь свой отзыв на Яндекс.Картах о центре в который ходишь, покажи его администратору и получи скидку 5% на месяц занятий в любой студии.

Акция «Приведи друга» — Скидка 10%

На месяц занятий в любой студии для тех, кто привел нового клиента

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях, следите за акциями и новостями

✈ @club_vodoley

✈ @vodoley_club_ru

Адреса и телефоны центров детского и юношеского творчества «Водолей»

- 📍 ул. Абрамцевская, д.8а, тел. 8 (499)200-99-00 (метро Алтуфьево)
- 📍 ул. Абрамцевская, д.9 к.1, тел. 8(499) 908-01-13 (метро Алтуфьево)
- 📍 ул. Абрамцевская, д.16б, тел. 8(499) 200-99-00 (метро Алтуфьево)
- 📍 Челобитьевское шоссе, д.10 к.2, тел. 8(916) 960-53-31 (метро Алтуфьево)

Издатель: РДПМО «Водолей»
Старт проекта: 02.2017г.
Периодичность: 1 раз в 2 месяца
Розничная цена: бесплатно
Тираж: 800 экз.
Распространение: г. Москва
Главный редактор: Градова Е.А.
Верстка и дизайн: Фадеева В.В.

Детский центр «Водолей»
clubvodoley.ru
8 499 200 99 00, 8 499 908 01 13
vk.com/vodoley_club_ru
Telegram - Clubvodoley

Выездные проекты
Vodoley Camp
vodoleycamp.ru
8 (499) 200 99 00
8 (977) 910 06 91
8 (499) 908 01 13
vk.com/lagervodoley

Московский Лианозовский театр
Ул.Абрамцевская д.9 к.1,
8 (499) 908 01 13
lia-teatr.ru