

## **Tervisematk-orienteerumine "Müra pole muusika!"**

Selle aasta matk oli seotud südamepäeva ja Ökokrati projektiga "Müra pole muusika". Matkal oli kaks eesmärki - treenida südant ja kuulata-vaadata looduses toimuvat.

Orienteerumisrajal oli kaheksa punkti, kus anti lastele erinevaid ülesandeid.

Alguspunktis võttis lapsi vastu Süda (õpetaja Anneli), kes pakkus mahalangenud puul istet ja vestles lastega liikumise vajalikkusest südamele ja palus rajal vaikselt olla, et ükski heli kaotsi ei läheks.

Järmisena otsiti loodusest pille ja lauldi tädi Mare eestvõtmisel. Tore oli, et lauldi vaikse häälega, et mitte linde ehmatada.

Kolmandana pidid lapsed korjama looduslikku materjali ja koostama oma rühma nime või maskoti. Tegevust juhendas logopeed Aade.

Neljandas punktis mängisid lastega õpetajad Anna ja praktikant Maiu.

Edasi liiguti õpetaja Kaire juurde. Koos arvati ära mõistatusi lindudest ja otsiti kanavarbaid. Uuriti suure plakati pealt linde ja nende rändeid.

Õpetaja Marika tutvustas lastele loomi ja kuulati loodusheliseid.

Edasi liiguti sportlikult mööda terviserada turnides, ronides, hüpates, joostes.

Lõpppunktis võttis matkalisi vastu Ökokratt UKO (õpetaja Liis), kes uuris, mida lapsed metsas kuulsid-nägid. Kuulati koos südame tukseid. Uko, kes on tubli, virk ja hoolas looduse koristaja, sai teada, et metsas on vaja nii mõneski kohas veel puhastustöid teha.

Energia taastamiseks sai iga laps shokolaadimedali ning rühm diplomi, et on edukalt loodust häirimata läbinud südame treeningu raja.

Aitäh kõikidele osalistele ja matka õnnestumisele kaasaaitajatele!

**Mikide rühma õpetajad Liis ja Anneli**

24.04.2009