



Mezítlábas kincskereső készítése lépésről lépésre -

Tappancs Kapitány ingyenesen letölthető meséjével



1. Válassz helyszínt

- **Beltéren:** egy hosszabb szőnyeg, folyosó vagy jógaszőnyeg is megfelelő.
- **Kertben:** egy füves vagy árnyékos rész ideális, de akár egy teraszon is kialakítható.

Tipp: A pálya legyen kb. **2-3 méter hosszú**, de ha kisebb hely áll rendelkezésre, akkor „állomásos” elrendezés is lehet.



2. Készíts különböző felületeket – ezek lesznek az „érzékelő zónák”

Minden zóna legyen egy **más-más anyaggal kitöltött, telereakott kis terület** (pl. tálca, dobozfedél). Itt halad majd át mezítláb a gyermek.

Használható alapanyagok:

Zóna	Anyag	Hatás
Puha zóna	Szivacs, plüss anyag, vatta, törölköző	Biztonságérzet, nyugtat
Csiklandozós zóna	Fű, műfű, fonalgombolyagok, zoknigombócok	Nevetés, ingerélmény
Egyenetlen zóna	Kavicsok, parafadugók	Aktív érzékelés
Hideg zóna (nem kötelező)	jégzselé zacskóban	Hőérzékelés
Szemcsés zóna	Homok, száraz bab, lencse, rizs, babzsák	Tapintási differenciálás
Rejtett kincses zóna	Rizsben vagy homokban elrejtett kisebb tárgyak (gomb, játékgúgy, gyöngy)	Kincskereső, figyelem



3. Rejts el „kincseket”

A játék lényege, hogy **a gyermek a talpával próbálja „kitalálni” vagy megtalálni, mit érez:**

- Néhány zónába rejts el apró tárgyakat (gombot, kis figurát, játékgöngyöt).
- Mondhatod: „Valami el van ásva ebben a dobozban. Csak a talpaddal keresheted meg!” "Vajon mi lehet az?"
- Meg is kérdezheted: „Melyik érdekesebb szerinted? Melyik volt a legviccesebb érzés?"



4. Légy rugalmas és figyeld a reakciót

Ha egy anyag túl kellemetlen, **ne erőltess** – vedd ki vagy cseréld ki másra.



5. Tedd játékosá: adj történetet hozzá!

Mesélj egy kis történetet, például az ingyenes letölthető

A mezítlábas kalandor: Tappancs Kapitány kalandjáról, aki egy titkos ösvényre lépett. Minden állomáson más érzés várta... De csak a legbátrabbak találják meg a rejtett kincset!

Így nem csak a talpát használja, de a képzeletét is!

A linket az első hozzászólásban találod, ahol ingyen letöltheted.

Biztató mondatok mezítlábas kincskereséshez

Dícsérheted, ösztönözheted felfedezés közben, ahogy a gyerek lépked (és esetleg te vele együtt, vagy a tesó(k)) egyik zónáról a másikra. Természetesen életkornak megfelelően.



„Lépsz egyet – és máris egy új titkos világban jársz!”

„A talpad most mesél neked – mit érez, mit sug?”



„Te vagy az egyetlen, aki elég bátor ehhez a küldetéshez!”



„Minden lépés egy kis varázslat... mit találsz a következő állomáson?”



„Figyelj csak! A mezítlábas kincskeresők így szokták: lassan, óvatosan, de kíváncsian.”



„Talán egy titkos kincs rejtőzik az anyagban... vajon megtalálod?”



„Látod? Minden lépésed egy kaland. Egyre ügyesebb vagy!”



Extra tipp:



Készíthettek együtt mezítlábas térképet is: rajzoljátok le a zónákat, ragasszatok mellé kis darabokat az anyagokból, terményekből– ezzel újra átélhetitek az élményt!



Miért hasznos?

- Erősíti az idegrendszert, különösen a szenzoros feldolgozást
- Segít túllépni a túlérzékenységen játékosan
- Fejleszti a testtudatot, koncentrációt
- Erősíti a szülő-gyermek kapcsolatot közös élményeken keresztül