

Kneipp Konzeption Kindergarten Raitenhaslach



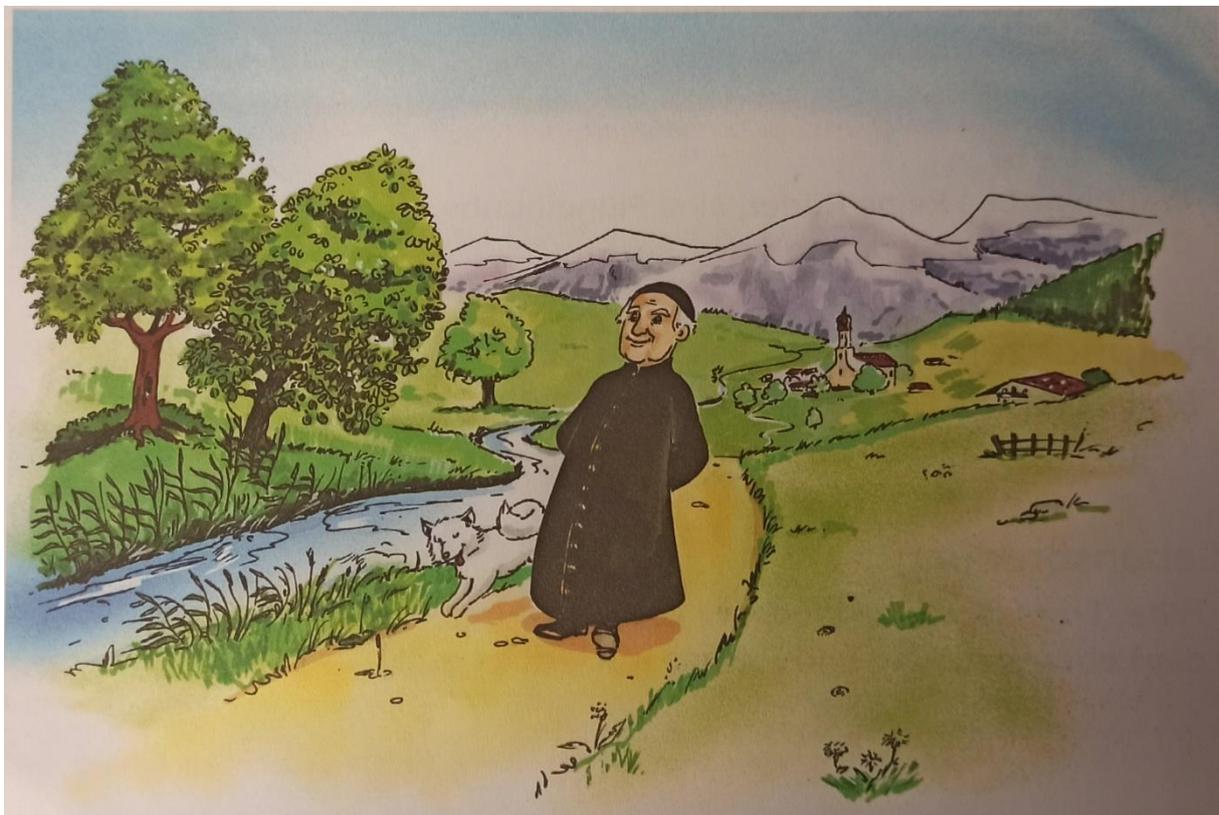
Besonders in Zeiten von Corona hat man angefangen darüber nachzudenken, was man tun kann, um nicht krank zu werden.

Die eigentliche Frage zu der wir kamen, ist jedoch: Was kann ich als einzelne Person tun, um gesund zu bleiben (Salutogenese)!

Hierbei haben wir große Unterstützung im Kneipp-Modell gefunden und beschlossen, uns gemeinsam auf den Weg zu machen und der erste offizielle Kneipp-Kindergarten im Landkreis zu werden.

Vorwort Leitbild:

Die fünf Säulen von Sebastian Kneipp bilden die Grundlage zur Selbstliebe. Dazu gehört ein gesunder Körper und die Einfachheit des Seins. Den Kindern dies natürlich und spielerisch zu vermitteln und vorzuleben ist unser Ziel.



Säule 1: Wasser/Natürliche Reize

- Lernen, auf den Körper und dessen Bedürfnisse zu hören und richtig zu fühlen
- Wasser trainiert die Blutgefäße, kurbelt die Abwehrkraft an und beugt so Erkältungen vor
- Der Körper kann sich dadurch besser gegen Bakterien und Viren verteidigen und schützen

- Die verschiedenen natürlichen Reize wie Wärme und Kälte, taktile Wahrnehmung verstehen lernen und unterscheiden können

Wir arbeiten mit...

- Wassertreten
- Taulaufen und Schneetreten
- Güssen / Armbädern
- Wechselbädern
- Wald- und Luftbädern
- Trockenbürsten



„Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel [...].“ (Kneipp)

Säule 2: Bewegung (Bewegungslandschaften innen und außen)

- Ein gutes Körpergefühl ist sehr wichtig
- Bewegung ist entscheidend für die geistige und körperliche Entwicklung jedes Kindes
- Sie stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden

Wir arbeiten mit...

- tägliches Rausgehen (möglichst bei jedem Wetter)
- regelmäßige Naturtage (mind. einmal wöchentlich)
- Ausflügen und Spaziergängen
- Sportangeboten/Barfußlaufen
- Bewegungsraum



„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“ (Kneipp)

Säule 3: Ausgewogene Ernährung

- Bei uns erhalten die Kinder die Möglichkeit **ausgewogene Ernährung** zu verstehen, zu begleiten und selber mitzugestalten

Wir arbeiten mit...

- o eigenem Gemüsebeet, Obstbäumen- und Sträucher
- o täglich „magischer“ Obst- und Gemüseteller (wöchentliche Lieferung vom Bauern)
- o dauerhafte Trinkstation mit Wasser, Tee und Schorle (aus eigener Herstellung)
- o mit den Kindern kochen und backen
- o Angebote zur Ernährungspyramide (theoretische und spielerische Wissensvermittlung)
- o gesundes Frühstück einmal pro Monat (von den Eltern gestaltet)



„Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit“ (Kneipp)

Säule 4: Kräuter und Heilpflanzen

- In direktem Umgang mit dem „**Schatz der Natur**“ wecken und fördern wir das Verständnis für Nutzen und Schaden unserer heimischen Heilpflanzen und Kräuter
- das Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt und dem eigenen Körper wird unterstützt und gefördert

Wir arbeiten mit...

- o Kennenlernen verschiedener Kräuter und Heilpflanzen (z.B. ein Herbarium anlegen)
- o Kräuterbeet, „ Gartenzwerg“
- o Verarbeitung unserer eigenen Kräuter zu Tees, Salben, Sirup, Seife... u.v.m.



„Die Natur ist die beste Apotheke“ (Kneipp)

Säule 5: Lebensordnung

- unter Lebensordnung/Balance verstehen wir die Einheit von Körper, Geist und Seele
- dazu zählt ein sinnvoller Tagesrhythmus, in dem sich die Kinder geborgen fühlen
- durch verschiedene Entspannungsangebote ermöglichen wir den Kindern zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu spüren und wahrzunehmen

Wir arbeiten mit...

- Massagen
- Singen und Musizieren, musik. Früherziehung mit Kiddy
- kreatives Gestalten
- Freispiel, geregelter Tagesablauf
- Regeln und Rituale
- Orientierung an Werten
- Yoga, Traumreisen, Klangschalen



„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ (Kneipp)

Die Anforderungen unserer Kinder steigen stetig, weshalb das ganzheitliche Konzept nach Kneipp heute aktueller ist denn je.

Die 5 Kneipp`schen Elemente...

...können ab dem Kindergarten-Alter spielerisch vermittelt werden. Kinder in dem Alter sind von Natur aus neugierig und reagieren unvoreingenommen auf Neues. Sie lernen in ihren Körper hineinzuhören und zu spüren. Sie erleben so, wie sie selbst positiven Einfluss auf ihre Gesundheit und ihren Körper nehmen können.



Impressum: Das Klosterspatzen Team 2022/23

Andrea Ripszam, Anita Iden, Waltraud Riedhofer, Gerlinde Sterr, Ramona Linhart, Selina Ried