

*„Das Beste, was man gegen die Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun“*

Zitat von Sebastian Kneipp

## Kneipp Kindergarten

Sebastian Kneipp (geb. 17. Mai 1821 in Stephansried, gest. 17. Juni 1897 in Wörishofen) war ein bayrischer Priester und Hydrotherapeut. Er ist der Namensgeber der Wasserkur bzw. des Wassertretens und Begründer der Kneipp-Medizin. In seiner Lehre vertritt er mit den 5 Säulen den ganzheitlichen Ansatz der Medizin, bei dem Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht stehen.

Das Konzept von Pfarrer Sebastian Kneipp ist ein einfaches, naturnahes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit. Die ganzheitlich angelegten fünf Wirkprinzipien dienen zur Vorbeugung und Therapie.

„Kneipp“ ist immer das Zusammenspiel aller fünf Wirkprinzipien und nur eine regelmäßige An- und Verwendung bringen den gewünschten Erfolg. Dieser ganzheitliche vorbeugende Gesundheitsansatz lässt sich ideal in den Kindergartenalltag integrieren.

Die Kneipp Medizin und die Kneippkur werden heute auch von der Schulmedizin anerkannt und als begleitende Therapie eingesetzt. Im Juli 2008 machten wir eine Teamfortbildung zum Thema Kneipp. 2010 erlangten wir die Zertifizierung für unsere Einrichtung und dürfen uns Kneippkindergarten nennen.

Im zweijährigen Turnus werden wir vor Ort und auch schriftlich geprüft und rezertifiziert. Regelmäßige Lerneinheiten in Form von Team-Fortbildungen gehören ebenso zu den Kriterien für den Fortbestand der Zertifizierung

Heilpflanzen



Bewegung



Ernährung



Wasser



Lebensordnung



# Unser Einrichtungsprofil: Kneipp

## Seelisches Wohlbefinden und Lebensordnung

Unter Lebensordnung versteht sich die Einheit von Körper, Geist und Seele in einem sinnerfüllten Leben, dem Leben im Einklang mit sich, dem sozialen und ökologischen Umfeld.

Für jedes Kind, unabhängig seiner Herkunft, Lebensgeschichte und Entwicklung, sind insbesondere Liebe, Angenommensein, Bindung, Zärtlichkeit und Geborgenheit, Zuverlässigkeit, Vertrauen, Anerkennung und Kontinuität wichtig für seine innere Ordnung.

Ziele:

- Professionelle Bindung zum einzelnen Kind
- Innere Balance und Harmonie
- Selbstbewusstsein
- Stärkung der Lebenskräfte
- Vorteile in der seelischen und geistigen Entwicklung
- Aktivierung der körpereigenen Ordnungs- und Heilungskräfte
- Soziale Lebensordnung
- Hilfestellung im Umgang mit Problemen und Ängsten

### Praktische Umsetzung in unserem Kindergarten

Voraussetzungen:

- Atmosphäre schaffen, in der Kinder sich wohlfühlen
- Partnerschaft mit den Kindern und im Team
- Verständnis für die Anliegen und Sorgen der Kinder und Eltern haben

Angebote mit den Kindern:

- Massagen
- Märchen, Traumreisen
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Sinnesstraße, Barfuß laufen
- Stilleübungen
- Religiöse Anschauungen, Themen und Feste im Jahreskreislauf
- Geregelter Tagesablauf mit festen Strukturen (Morgenkreis, Frühstückszeit, Hofzeit, etc.)



## Gesunde Ernährung

In keiner Lebensphase ist eine gesunde Ernährung so wichtig, wie in der Kindheit. Hier wird der Grundstein für die körperliche und geistige Entwicklung gelegt.

Kinder befinden sich im Wachstum und müssen ausreichend mit Energie und richtig zusammengestellten Nährstoffen versorgt werden. Im Kleinkindalter wird das Ernährungsverhalten entscheidend geprägt.

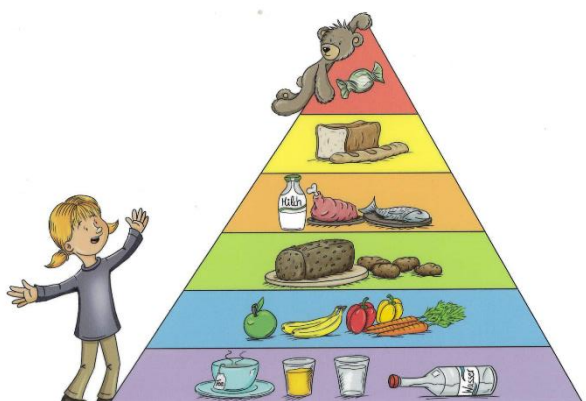
Eine langfristig falsche Ernährung kann zu verschiedenen ernährungsbedingten Krankheiten führen, z.B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten.

Ziele:

- Interesse an Lebensmitteln wecken
- Mehr Spaß am Essen haben
- Sinnesschulung (erkennen und erleben)
- Erkennen, dass man „ungesunde Nahrungsmittel“ nur in Maßen zu sich nehmen kann
- Hygiene/ Tischmanieren
- Erfahren, dass gesunde Ernährung widerstandsfähiger macht und somit das Immunsystem stärkt.

Praktische Umsetzung:

- Die Kinder bringen von Zuhause täglich gesundes Frühstück (z.B. Obst, Rohkost, belegte Brote) mit.
- Das pädagogische Personal bereitet mit den Kindern das Frühstück an zwei Tagen in der Woche selbst zu, dabei unterstützen uns auch die Eltern, indem sie die benötigten Lebensmittel beisteuern.
- Wir verwenden überwiegend regionale und saisonale Lebensmittel.
- Mit den Kindern pflanzen wir gemeinsam Kräuter, Obst und Gemüse an, ernten diese und verwenden sie an den Frühstückstagen.
- Wir regen durch Riechen und Schmecken der Lebensmittel die Sinne an, z.B. wie riecht und schmeckt ein Apfel?
- Es finden gezielte Angebote und Gespräche statt, rund um das Thema Ernährung.
- Durch den sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln lernen die Kinder die Schöpfung Gottes zu achten.



## Bewegung

*„Kinder wollen sich bewegen, Kindern macht Bewegung Spaß, weil sie so die Welt erleben, Menschen, Tiere, Blumen, Gras.*

*Kinder wollen laufen, springen, kullern, klettern und sich dreh'n, wollen tanzen, lärmern, singen, mutig mal ganz oben steh'n, ihren Körper so entdecken und ihm immer mehr vertrau'n, wollen tasten, riechen, schmecken und entdeckend hören, schau'n, fühlen, wach mit allen Sinnen innere Bewegung – Glück.*

*Lasst die Kinder dies gewinnen und erleben Stück für Stück.“ (Unbekannt)*

Kinder haben ein natürliches Verlangen nach Bewegung. Sie ist nicht für die körperliche Entwicklung, sondern für die kindliche Persönlichkeit von zentraler Bedeutung.

Bewegung als Möglichkeit der aktiven Auseinandersetzungen mit der Umwelt und dem eigenen Körper und der Sinne.

Ziele:

- Aggressionsabbau
- Stärken des Immunsystems
- bewusste Körperwahrnehmung
- verschiedene Bewegungen ausführen
- Geschicklichkeit und Koordination trainieren

Beispiele für Bewegung im Kindergarten-Alltag:

- Singspiele
- Rhythmik, Tanz
- Klanggeschichten
- Bewegungslandschaften
- Gerätekombinationen bei Turnangeboten
- Bewegungsgeschichten
- Bewegungsbaustelle draußen
- Fang- und Laufspiele
- Ballspiele
- Kreisspiele
- Kooperative Spiele
- Rollenspiele
- Spaziergänge
- Spielplatz-Besuch
- Fahrzeuge fahren im Hof



# Kräuter- und Heilpflanzen

Wir entdecken die Welt der Kräuter und Heilpflanzen

Kinder lieben es auf heimischen Wiesen und in heimischen Wäldern die Natur zu erforschen und kennen zu lernen. Sie helfen auch gerne im Garten Gemüse und Kräuter zu pflanzen und das Wachstum zu beobachten.

Uns ist es wichtig den Kindern die Vielfalt der Pflanzen und Kräuter näher zu bringen und deren heilsamen Gebrauch zu erfahren.

*„Kinder erforschen mit allen Sinnen die Welt!“*

Ziele im Kindergarten:

- Vorbeugend das Immunsystem stärken
- Achtung vor der Natur entfalten
- Verantwortung für die Natur übernehmen
- Beobachtungen in der Natur
- Aktive Mitarbeit bei der Gartenarbeit

Umsetzung im Alltag mit den Kindern

- Kennenlernen der Kräuter und Heilpflanzen mit allen Sinnen und ihren Nutzen erleben
- Anpflanzen von Gemüse, Obst und Kräutern in unserem Garten
- Beobachten wie alles wächst
- Ausprobieren, wie alles schmeckt

Verarbeitung der Kräuter

- Trocknen (Tee, Gewürze)
- Duftkissen
- Öl und Essig herstellen
- Backen
- Kochen

Obst und Gemüse

- Roh verzehren oder kochen
- Saft pressen
- Einkochen (Marmelade oder Gelee)



## Wasser entdecken und erfahren

- Wasser ist Leben
- Wasser vermittelt natürliche Lebensreize
- Wasser macht Kindern Spaß

Kinder finden Wasser toll: Sie experimentieren und spielen damit, ob drinnen oder draußen. Mit Wasser machen die Kinder die vielfältigsten Erfahrungen. Dazu bieten wir den Kindern immer wieder die Gelegenheit, auch durch die Kneippschen Wasseranwendungen.

Ziele:

Durch gezielte Temperaturreize des Wassers auf dem Körper werden Blutgefäße, Hautgewebe, Stoffwechsel und Muskulatur zu Reaktionen angeregt.

Diese bewirken eine bessere Durchblutung und eine allgemeine Entspannung wiederholte Anwendungen erzielen einen Trainingseffekt, der zur Abhärtung führt. Die Infektionsanfälligkeit wird vermindert und allgemeines Wohlbefinden erreicht.

Verschiedene Wasseranwendungen, die wir regelmäßig mit den Kindern durchführen:

- Waschungen
- Armbäder kalt
- Fußbäder
- Armgüsse
- Kniegüsse
- Wassertreten
- Tautreten

Da unsere Einrichtung über einen Wasserspielbereich verfügt, haben die Kinder ausgiebig die Möglichkeit mit dem Wasser zu spielen und zu experimentieren.

