



Kneipp-Gesundheitskonzept in der Komplex-Kita Naturwerkstatt

Körperliches und seelisches Wohlbefinden von Kindern stellt eine fundamentale Voraussetzung für die Entwicklung und Bildung dar und ist eine essenzielle Bedingung für gelingende Bildungsprozesse (Bildungsgrundsätze des sächsischen Bildungsplans).

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“ Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Die Lehre von Sebastian Kneipp basiert auf einem ganzheitlichen Konzept, das aus fünf Säulen besteht, welche die körperliche und seelische Gesundheit stärkt, sowie die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Jede einzelne Säule ist von Bedeutung, doch nur in ihrer Gesamtheit bilden sie eine untrennbare Einheit.

Unser Ziel ist es, die Kinder von Beginn an gesund aufwachsen zu lassen. In der prägenden Phase der frühen Kindheit können wir durch vielfältige, kindorientierte Angebote das Interesse an einer gesunden und selbstbestimmten Lebensweise wecken. Dadurch werden sie sowohl im physischen als auch im psychischen Bereich gestärkt. Die Vermittlung der Inhalte der sechs Bildungsbereiche des sächsischen Bildungsplans ist in die Projektarbeit sowie in die Alltagsgestaltung integriert.

Lebensordnung



„Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg.“ Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Die Lebensordnung fungiert als übergeordnetes Element. Im Umgang mit den Kindern, im gesamten Tagesablauf sowie in allen Kneipp-Elementen bildet sie die Grundlage für unser Handeln. Die Kinder lernen, sich selbst sowie ihre Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen.

Zu unseren festen Ritualen gehören:

- Entspannung nach dem Mittagessen
- Ausflüge in die Natur mit Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung sowie zur bewussten Wahrnehmung und Entspannung in der Natur
- Singen
- Projekte zum Thema „Unsere Gefühle“
- Wertschätzender Sprachgebrauch
- Freundschaften schließen
- Essen in ruhiger Atmosphäre
- Rückzugsmöglichkeiten

Ernährung



„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Bei den täglichen Mahlzeiten bieten wir den Kindern Genuss, Gemeinschaft und Geselligkeit in einer angenehmen Atmosphäre. Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte sind fester Bestandteil des täglichen Speiseplans. Hauswirtschaftliche Angebote und Projekte fördern einen gesundheitsbewussten Umgang mit Lebensmitteln; hierfür steht eine Kinderküche zur Verfügung.

Zu den Aktivitäten gehören:

- Projekte zum Thema gesunde Ernährung
- Projekte zum Thema „Ich und mein Körper“
- Anbieten von Wasser als Hauptgetränk, beispielsweise mit Minze oder Zitronenmelisse
- Kochen mit den Kindern
- Backen mit den Kindern

Bewegung



„Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.“ Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Bewegung spielt für uns im Alltag eine zentrale Rolle. Unser pädagogisches Ziel ist es, die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zu erhalten und zu fördern. Ausreichende Bewegung bildet die Grundlage für zahlreiche Entwicklungsschritte eines Kindes. Kinder erkunden von Anfang an durch Bewegung sich selbst sowie ihre Umwelt. Die richtigen Bewegungsimpulse zur passenden Zeit unterstützen die Kinder dabei, sich selbst wahrzunehmen, kognitiv sowie emotional zu reifen und Anstrengungsbereitschaft zu entwickeln.

Zu den Bewegungsangeboten gehören:

- Tägliches Spiel auf dem Außengelände
- Wöchentlich stattfindende Bewegungsangebote im Bewegungsraum
- Barfußlaufen
- Ausflüge zum Sportplatz
- Spaziergänge in der näheren Umgebung

Wasser



„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Die Zielsetzung unserer Einrichtung besteht darin, die Kinder an die Kneipp'sche Wasseranwendung heranzuführen, um ihre Abwehrkräfte zu steigern und ihre Stresstoleranz zu erhöhen.

Die Kinder erleben dies spielerisch durch:

- Wassertreten
- Taulaufen und Barfußlaufen
- Luftbaden
- Infrarotsauna

Heilkräuter



„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“ Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

Die heilenden Kräfte der Natur können durch die richtige Anwendung heimischer Heilpflanzen effektiv genutzt werden, um Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit zu erhalten. Die eigenen Kräuterbeete unserer Kindertageseinrichtung bieten den Kindern die Möglichkeit, einen achtsamen Umgang mit der Natur zu erlernen. Die dort angebauten Heilkräuter sowie deren Verarbeitung vermitteln den Kindern ein Basiswissen über diese Pflanzen, welches sie ein Leben lang nutzen können.