

Die 5 Säulen von Sebastian Kneipp und ihre Umsetzung in der Kita



Wasser

Wasser ist der Vermittler von natürlichen Reizen, die mit den Anwendungen, wie Güsse, Tau- und Schneetreten, Wassertreten und Waschungen, auf die Haut übertragen werden. Die Anwendungen stärken die Abwehrkräfte, wirken ausgleichend und belebend auf Herz- Kreislauf – und Nervensystem, fördern das Wohlbefinden und können Beschwerden lindern. Wasser löst bei den meisten Kindern sehr viel Spaß aus. Es besteht kein Zwang bei den Anwendungen!



Ernährung

Durch unsere Küche in der Kita haben wir die Möglichkeit unseren Kindern möglichst naturbelassene Vollwertkost anzubieten. Diese besteht aus u.a. aus abwechslungsreichen Obst- und Gemüsesorten, Vollkorn- und Milchprodukten, die den Körper mit reichlichen Vitaminen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Mineralien versorgen.



Bewegung

Bewegung schafft die Möglichkeit der aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und mit der Umwelt. Regelmäßige Besuche in der Sporthalle, aber auch in unserem Bewegungsraum mit seinen Geräten tragen dazu bei, dem Bewegungsdrang unserer Kinder Rechnung zu tragen. Täglich halten sich unsere Kinder an der frischen Luft auf, springen, laufen, rennen, hüpfen und können klettern. Ruhe und Bewegungsphasen werden in unserem Kita- Alltag gleichermaßen bedacht. Die Kinder stellen ihre Fähigkeiten auch im Wettbewerb mit anderen Kitas unter Beweis.



Heilkräuter

Im Garten des Spatzenhauses wird ein Kräutergarten entstehen, der von der Anpflanzung bis zur Ernte von den Kindern „beackert“ wird. Durch den Umgang mit Kräutern und Heilpflanzen lernen die Kleinen, dass milde Heilkräuter ohne Nebenwirkungen zur Vorbeugung und Minderung verschiedener Beschwerden eingesetzt werden können. Angebaute Küchenkräuter werden von Kindern und Erziehern in die hauseigene Küche gebracht und bereichern den Speiseplan. Außerdem stellen die Erzieher gemeinsam mit den Kindern gesunde Aufstriche her und brühen heilende Teesorten, wie Salbei- und Thymiantee. Die Aktivitäten im Kräutergarten fördern bei den Kindern das Interesse und das Verständnis für die Natur und Umwelt.



Balance

Lebensordnung

Diese Säule von Kneipp verbindet die 4 übrigen miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in Balance und im Einklang mit der Natur. Seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz sind Ideale für einen Menschen. Das gilt auch für Kinder. Sie brauchen eine Umgebung, in der sie Vertrauen entwickeln können, angemessene Streicheleinheiten bekommen und ihre Entwicklung gefördert wird. Unsere Kita bietet den Kindern Geborgenheit, Anerkennung und Freiheit für Initiative. Kneipp- Kinder sind auf jeden fall aktiv und leben gesund.