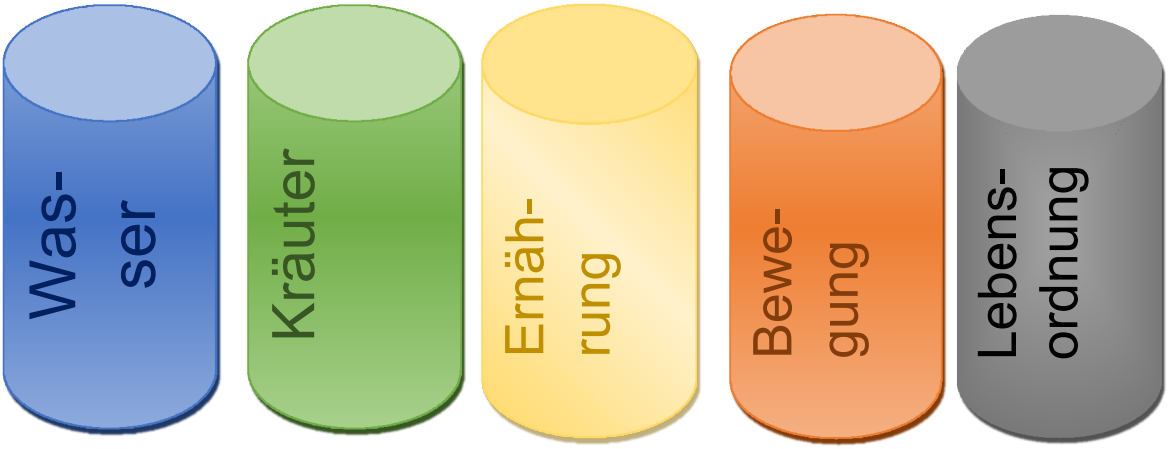
Kneipp in unserer Kita „Elbhasen“

In unserer Einrichtung lernen Kinder schon früh spielerisch die Grundlagen einer gesunden und natürlichen Lebensweise. Hierbei orientieren wir uns an das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp (siehe Abbildung).



Diese fünf Säulen kommen täglich zum Einsatz. Eine besondere Rolle spielt dabei, die typischen Wasseranwendungen von Kneipp. Hinzu kommt der gewissenhafte Umgang mit der Natur, gesunde und leckere Ernährung, bewusster Sinneseindruck der eigenen Körperwahrnehmung sowie spielerische Bewegung im Alltag.

<u>Wasser marsch!</u>

Egal ob Sommer oder Winter das Tretbecken ist der Hit. Socken aus und ins leicht gekühlte Wasser bewirkt wahre Wunder. Es regt den Kreislauf an, stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und macht einfach Spaß. Genau wie die Arm- und Beinmassage mit der Bürste, das Wechselbad, Unterarmbäder und im Sommer kalte Güsse.

Selbst geerntet schmeckt‘s am besten!

Säen, pflanzen und ernten in den verschiedenen Beeten gehört zum bewussten Erleben der Natur. Mit dem pflegen der Kräuter und Pflanzen gibt es den Kindern die Möglichkeit diese zu ernten und zu verwenden.

Das selbst geerntete findet auf dem Teller zum gesunden Frühstück, zur Obstpause oder zum Vesper Platz.

Auf eigenen Füßen!

Neben der alltäglichen Bewegung nutzt jede Gruppe wöchentlich den Sportraum um verschiedene Aktivitäten auszuprobieren sowie das Spielen im Freien, den Tretpfad bis hin zu Yoga. Vom Baum bis zur Katze gibt Yoga den Kindern die Chance ihren Körper wahrzunehmen und bewusst einzusetzen. Durch verschiedene Übungen wird das Selbstvertrauen, sowie das Selbstbewusstsein jedes einzelnen gestärkt.

Gib dir Zeit!

Durch ein Gleichgewicht aus Bewegung und Entspannung wird für ein angenehmes Wohlfühlklima gesorgt.

Die täglichen Rituale und festen Abläufe geben den Kindern Halt und Stabilität in ihrem Tagesablauf.

Dies wird weiter unterstützt durch regelmäßige Dorf/ Elb- und Waldspaziergänge, gemeinsames Essen, Geburtstagsfeiern, Morgenkreise, Entspannungs- und Fantasiereisen und das Feiern der Feste wie bspw. Fasching oder Halloween.

„Gesundheit ist der größte Besitz. Zufriedenheit der größte Schatz. Selbstvertrauen der beste Freund !“
(Unbekannt)