

Die Umsetzung der 5 Kneippschen Elemente im Kindergarten

Die 5 Bereiche überschneiden sich und bilden ein komplexes Gesamtgefüge von Körper, Geist und Seele.

1. Lebensordnung – seelisches Wohlbefinden

- Ein Leben ausgerichtet am Jahreszeitenkreis
- Anerkennung und Lob
- Förderung der Sinne und der Kreativität
- Ermuntern und Loslassen zur Eigeninitiative bis hin zur aktiven Selbstständigkeit
- Elementarer Wissenserwerb durch Projektarbeit und Lernangebote
- Geregelter Tagesablauf: Essenszeiten, Spieleinheiten, Lernangebote
- Feste feiern im Kindergarten.....

2. Bewegung – aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“ Sebastian Kneipp

- Bewegung ist ein elementares Bedürfnis, das gleichberechtigt neben allen anderen Grundbedürfnissen steht.
- Viel Bewegung im Freien suchen, bei jedem Wetter
- Genügend Freifläche mit gut angelegten Spiel- und Bewegungsräumen schaffen.
- Viele Waldangebote stecken

3. Gesunde Ernährung

Circa 80 Prozent aller späteren Krankheiten sind im weiteren Sinne ernährungsabhängig. Das ist Anlass genug, im KIGA von an Anfang an auf eine gesunde ausgewogene, möglichst naturbelassene Ernährung in entspannter ,angenehmer Tischatmosphäre zu achten. Wir orientieren uns an folgende Punkten:

- Besonders wichtig ist uns eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – Wasser, Früchte- und Kräutertees werden angeboten
- Kinder lieben es, ihre Speisen selbst aktiv zuzubereiten und die Küche als Kreativraum zu erleben
- Frischobst, Gemüse, Kräuter, Vollkorn- und Milchprodukte sind unverzichtbar

4. Kräuter und Heilpflanzen

Im direkten Umgang mit dem Schatz der Natur wird das Verständnis für Nutzen und Schaden aus der Natur geweckt.

- Exkursionen mit Kräutern anbieten
 - Angebote rund um Kräuter und Heilpflanzen
 - Kräutergarten oder Kräuterschnecke anlegen und pflegen
 - Kräuter frisch oder getrocknet verwenden
 - Tees, Kräutersalze, Öle herstellen
- Wasser – natürliche Reize erleben lassen

5. Wasser – natürliche Reize erleben lassen

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfußlaufen“ Sebastian Kneipp

Durch das Leben in einer technisierten und klimatisierten Umwelt werden viele Lebensfunktionen nicht mehr in ausreichendem Maße trainiert. Deshalb bieten Wasseranwendungen Möglichkeiten Reize und Körperreaktionen konkret zu erleben. Das Element Wasser ermöglicht über Erlebnisse, Erfahrungen und Experimentierfreude die Umwelt zu erschließen.

- Armbecken
- Wassertreten
- Taulaufen Schneelaufen
- Diverse Güsse
- Wasserexperimente