



Kneipp - Konzept

"Kindertagesstätte "Pusteblume"

Breitenau



Leitbild

"Gesund, ausgeglichen, lebensfroh"!

– „Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt“. –

Sebastian Kneipp

Datum: aktualisiert im September 2014

Leiterin: Susann Braune



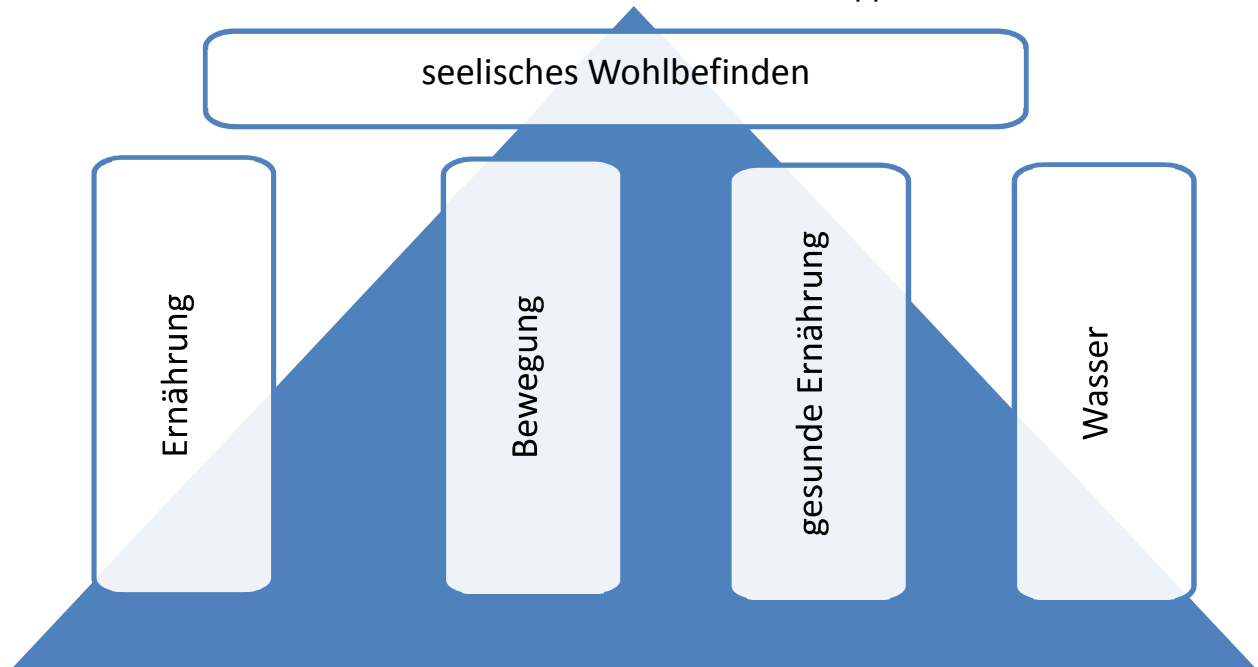
Inhaltsverzeichnis

1. Warum Kneipp?
2. Wer war Sebastian Kneipp?
3. Die Umsetzung der 5 Elemente in unserer Einrichtung
 - Wasser
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Heilpflanzen
 - seelisches Wohlbefinden
4. Dokumentation



1. Warum Kneipp?

Eines der wichtigsten Bestandteile unserer Einrichtung ist das Arbeiten nach Sebastian Kneipp. Im Streben nach Ausgeglichenheit und Harmonie für Ihr Kind nutzen wir die Ganzheitlichkeit der fünf Kneippschen Säulen.



Das klassische Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp ist ein erprobtes und bewährtes Konzept in der Gesundheitspflege, in Kindertageseinrichtungen und Schulen. Es ist ganzheitlich ausgerichtet und mit einfachen Mitteln umsetzbar. Das Kneipp Gesundheitskonzept ist über 100 Jahre alt und hat an Bedeutung nicht verloren. Mit der Durchführung des Konzeptes und dem Zusammenspiel der 5 Elemente wollen wir die Abwehrkräfte Ihrer Kinder stärken, denn die Gesundheit der Kinder hat für uns oberste Priorität.

Im Rahmen des Bildungsbereiches „*somatischen Bildung*“ des sächsischen Bildungsplanes nutzen wir das Kneippsche Gesundheitskonzept in unserem pädagogischen Alltag. Es lässt sich besonders durch unsere Gegebenheiten bezüglich der ländlichen Lage, unserer eigenen Sauna, unseres Tastpfades und dem schönen Außengelände einfach umsetzen.

All unsere Erzieherinnen nehmen derzeit an der Weiterbildung zum Kneipp Gesundheitserzieher teil und werden diese bald erfolgreich abschließen.

Danach streben wir die Qualifizierung zum Kneipp Kindergarten an.

Wir versuchen „Kneipp“ im gesamten Tagesablauf zu integrieren. Um es auch für die Eltern transparent zu gestalten, hat jede Gruppe einen „Kneipptag“ in der Woche, wo zum einen die Sauna durchgeführt wird, Entspannungs- und Massageübungen, unser Sportangebot oder eine gemütliche Teestunde. Die Eltern erhalten über einen Aushang die jeweilige Information.



2. Wer war Sebastian Kneipp?

„Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“
Sebastian Kneipp

Sebastian Anton Kneipp lebte von 1821 bis 1897. Er war ein bayerischer Priester und Hydrotherapeut. Er ist der Namensgeber der Kneipp-Medizin und der Wasserkur mit Wassertreten usw., die schon früher angewandt, aber durch ihn bekannt wurden. Er gründete unter anderem den ersten Kneippverein in Bad Wörishofen und eröffnete ein Kinderasyl (heute eine Kinder-Kneippheilstätte). 1894 gab es weltweit schon über 110 Kneipp Kurhäuser.

Heute existieren in Deutschland unter dem Dachverband des Kneipp-Bundes über 600 Kneippvereine mit ca. 160.000 Mitgliedern. Die Bücher von Kneipp erreichten Millionenaufgaben und werden auch heute noch verlegt. Neben dem Kneippkurort Bad Wörishofen gibt es in Deutschland noch weitere Kneippkurorte. Im Jahr 1958 wurde das Leben Kneipps unter dem Titel *Sebastian Kneipp - der Wasserdoktor*, mit bekannten Schauspielern wie Carl Wery, Paul Hörbiger und Gerlinde Locker von dem Regisseur Wolfgang Lieben-einer verfilmt. Der Geburtstag Sebastian Kneipps wird seit 2010 unter dem Namen Sebastian-Kneipp-Tag als Gesundheitstag bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung geführt.

3. Die Umsetzung der 5 Elemente in unserer Einrichtung

Die Ernährung – nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft und vollwertig. Sie ist frisch und naturbelassen und bildet die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit.

In unserer Einrichtung bereiten wir jeden Mittwoch mit unseren Kindern ein gemeinsames Frühstück zu, welches wir sehr ausgewogen und abwechslungsreich gestalten. Wir möchten Ihr Kind befähigen gesundes Essen zuzubereiten und zu erkennen. Die Ergebnisse unserer „kreativen Arbeiten“ stellen wir immer in Form von Bildern aus. Getränke wie Tee, Wasser und Milch stehen im gesamten Tagesablauf bereit.

Wir nehmen alle Mahlzeiten gemeinsam ein, dies wird durch Ruhe und Gemütlichkeit geprägt. Gemeinsame Regeln und kleine Gespräche fördern das Wohlbefinden und das Sozialverhalten.

Aller 2 Monate besucht uns in den größeren Gruppen eine Ernährungsberaterin, diese erkundet gemeinsam mit den Kindern zum Beispiel die Ernährungspyramide und lehrt etwas über die verschiedenen Nahrungsmittel wie Kartoffel, Milch und Getreide. Außerdem stellt Sie mit den Kindern kleine Speisen her.

Gemeinsam mit unserem Essensanbieter achten wir auf einen ausgewogenen und abwechslungsreichen Speiseplan mit viel Obst und Gemüse.

In den Sommermonaten ernten wir die Früchte unserer Tomaten und Gurkenpflanzen und die Produkte aus unseren Hochbeeten. In den nächsten Jahren möchten wir uns ein eigenes Gemüsebeet anlegen und ein paar Sträucher und Blumen pflanzen.



Unsere Erziehrinnen führen im Laufe eines Kindergartenjahres verschiedene Projekte zum Thema Ernährung durch.

Heilpflanzen – mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen schützen sie vor Erkrankungen und lindern ihre Beschwerden.

Wir wecken bei Ihrem Kind das Verständnis für die Umwelt im direkten Umgang mit den „Schätzen“ der Natur. Im Kräutergarten bauen wir Kräuter an, die wir gemeinsam mit den Kindern pflegen, ernten und dann zu Tee verarbeiten und zum Eigenverzehr nutzen (Kräuterbutter oder Kräuterquark). Bei unseren Wanderungen durch die Natur zeigen wir den Kindern verschiedene Pflanzen und erklären deren Nutzen.

Bewegung – sinnvoll und dosiert angewendet verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und verringert Stressbelastungen.

Uns ist es wichtig, dass sich die Kinder täglich bei Spiel und Sport im Freien bewegen und Ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben. Dabei steht die Freude an der Bewegung an oberster Stelle, egal bei welcher Wetterlage. Jede Gruppe führt 14 - tägig ein kleines Sportangebot durch. Die zwei großen Gruppen fahren in die Sporthalle nach Oederan. Wir unternehmen viele gemeinsame Spaziergänge um die Natur zu erkunden, gehen regelmäßig in den Wald, besuchen den Kuhstall, Schafstall, die Gänse oder das Dammwildgehege des Ortes. Wir geben den Kindern Zeit zum Entspannen und Anspannen. Seit diesem Sommer verfügen wir über einen großen Sinnes- und Tastpfad, den die Kinder regelmäßig nutzen um Ihre Sinne zu schulen und zu erkunden.

Wasser – als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert es die Leistungsfähigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein. Wasser lässt uns natürliche Reize erleben.

Wir als Einrichtung sind sehr stolz eine eigene Sauna zu besitzen. Diese benutzen wir von Oktober bis Mai mit allen Kindern ab der Kinderkrippe aller 14 Tage. Von Beginn an werden die Kinder schonend herangeführt. Während der Zeit in der Sauna essen wir zum Beispiel eine Kleinigkeit, wie eine Orange oder die Kinder bekommen eine Geschichte vorgelesen. Interessant ist es auch sich mit Honig einzureiben und angenehme Düfte zu erleben, dies ist gleichzeitig eine gute Pflege für die Haut. Nach dem Saunagang gehen wir kurz an die frische Luft, anschließend duschen und in unseren Entspannungsraum. Dort genießen wir die Ruhe mit einer Entspannungsgeschichte oder entsprechender Musik.

Im Wechsel führen wir andere Wasseranwendungen wie das Wassertreten in unseren Wasserbecken, diverse Güsse und Barfuß laufen durch. Dies sind die einfachsten aber effektivsten Abhärtungsmittel. Im Sommer gehen wir oft mit den Kindern Taulaufen oder im Winter durch den Schnee.

seelisches Wohlbefinden – bedeutet die aufbauenden Kräfte für Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, strukturierte und weitgehend natürliche Tagesgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen



und ökologischen Umfeld.

Das Seelische Wohlbefinden verstehen wir nach Kneipp als Streben nach Ausgeglichenheit und Harmonie für Ihr Kind in der Gesellschaft. Wir sorgen tagtäglich für einen ausgewogenen Tagesablauf mit Bewegung und Entspannung. Wir geben den Kindern Raum und Zeit zum Entdecken, Kennenlernen und Ruhe für eine Schmuseminute. Sie haben im Entspannungsraum Rückzugsmöglichkeiten, Rituale die Ihnen Halt geben und bekommen Anerkennung für Ihre individuelle Persönlichkeit.

Wir verfügen über einen festen Tagesablauf, Strukturen und Regeln, die die Kinder von Beginn an kennenlernen. Die Kinder erfahren tagtäglich pädagogische Angebote und Erlernen auch den Umgang mit „Unordnung“ im Leben, wie Trauer, Wut und Ärger. Zur pädagogischen Arbeit gehören in diesem Bereich Entspannungsübungen, Atemübungen, Klanggeschichten, Massagen oder auch Ausflüge in den Wald und das Genießen von Stille und Ruhe.

Von besonderer Bedeutung ist die Grundlage für seelisches Wohlbefinden: *emotionale Stabilität*.