

UNSER KNEIPP®-KONZEPT

Das ganzheitliche Konzept nach Sebastian Kneipp ist in unserer Kita im Bildungsbereich „Körper, Bewegung, Gesundheit“ des Berliner Bildungsprogramms integriert.

Bei uns erwerben die Kinder Grundlagen zur gesunden, naturgemäßen Lebensweise. Sie lernen und üben spielerisch gesundheitsbewusstes Verhalten. Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist uns dabei sehr wichtig, da Gesundheitsförderung im gesamten Alltag, also auch zu Hause, stattfinden sollte. Unsere Erzieher/innen haben die Ausbildung zu Kneipp-Gesundheitserzieher/innen an der Kneipp® – Akademie absolviert.

Kneipps Lehre basiert auf fünf Elementen:

1. LEBENSORDNUNG

Wir verstehen unter Lebensordnung im Sinne von Kneipp, den Kindern Orientierung und Halt zu geben durch einen Rhythmus, der Sicherheit und Geborgenheit bietet und mit den Kindern gemeinsam dafür zu sorgen, dass sie sich wohl fühlen. Dazu gehören ein geregelter Tagesablauf, der Wechsel von Ruhe und Bewegung, Rituale, interessante Projekte, Sinneserfahrungen, Entspannung, Massagen, Lob und Anerkennung aber auch Grenzsetzungen, um nur einige Beispiele zu nennen.

2. WASSER

Nachdem die neuen Kinder eingewöhnt und richtig bei uns angekommen sind, machen bereits unsere Jüngsten ihre ersten Kneipp-Erfahrungen mit sanften Waschungen. Es dauert meist nicht lange, bis die Kinder selbst zum Leinenläppchen greifen und ihre Waschung allein durchführen. Jede Anwendung ist freiwillig und nur sinnvoll, wenn das Kind mit Freude dabei ist, sich wohl fühlt und es ihm Spaß macht.

Folgende Anwendungen führen wir altersspezifisch, regelmäßig mit den Kindern durch:

- Wassertreten, Tautreten, Schneegehen
- Güsse (Gesichts-, Arm-, Knie- und Fußsohlenguss)
- Waschungen (Ganzkörper- und Teilkörperwaschungen)
- Bäder (Armbäder, Luftbäder, in der kalten Jahreszeit bei Bedarf auch Wechselfußbäder)
- Trockenbürsten
- Barfußlaufen bei entsprechenden Temperaturen

3. GESUNDE ERNÄHRUNG

Wir bieten unseren Kindern eine ausgewogene Mischkost an. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreideprodukte überwiegen und werden mit Milch- und Milchprodukten, Fisch und Fleisch ergänzt. Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, ungesüßte mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser stehen den Kindern zur Verfügung.

Zum Obstfrühstück am Vormittag gibt es Bioobst. Zur Vespermahlzeit am Nachmittag werden den Kindern neben Obst und Gemüse selbsthergestellte Brotaufstriche angeboten.

Im Rahmen von verschiedenen Projekten, bereiten sich die Kinder selbst kleine gesunde Mahlzeiten zu.

4. HEILPFLANZEN UND KRÄUTER

Unsere Kinder werden mit verschiedenen Kräutern, die wir im Gruppenraum, auf der Terrasse oder im Garten pflegen, vertraut gemacht. Sie lernen praktisch im täglichen Umgang die Namen der Pflanzen und ihre Wirkung auf den Menschen kennen.

Das Verständnis und das Interesse für die Natur mit ihren vielfältigen Möglichkeiten, werden gefördert, was auch unserem umweltpädagogischen Ansatz entspricht.

5. BEWEGUNG

Wir ermöglichen den Kindern, ohne Leistungsdruck, Bewegungserfahrungen zu sammeln und ihren Bewegungsdrang auszuleben. Bewegung findet bei uns nicht in wöchentlichen „Extra-Angeboten“ statt, sondern täglich. Die besten Voraussetzungen zum Klettern, Rutschen, Balancieren, Hangeln, Schaukeln, Laufen, Rennen und Kriechen haben die Kinder hierzu in unserem naturnah angelegten Garten. Mit wetterfester Kleidung gibt es für uns kein „schlechtes Wetter“, d.h. wir sind jeden Tag draußen im Freien.

Im Gruppenalltag fördern wir mit vielfältigen Kreis- und Bewegungsspielen den Gemeinschaftssinn.