

## Unser Kneipp Gesundheitskonzept

„Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen“

### Was bedeutet für uns Gesundheitserziehung nach Kneipp?

Das von Sebastian Kneipp entwickelte System zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten ist nicht nur ein Heilkonzept, sondern auch ein **Lebenskonzept**, das auf folgenden fünf Elementen beruht.

1. Wasseranwendungen
2. Heilkräuter
3. Lebensordnung
4. Bewegung
5. Ernährung

Die Arbeit nach dem Kneipp Gesundheitskonzept fördert unsere Kinder in allem was sie für eine positive Entwicklung brauchen. Kinder sind von Natur aus experimentierfreudig und jeden Tag bereit die Welt zu entdecken. Wir wollen sie auf ihrem Weg begleiten und ermöglichen ihnen so mit allen Sinnen zu lernen. Die Säulen fließen jeden Tag in unsere Kindergartenarbeit ein und sind somit ein fester Bestandteil des Alltags

### Wie leben wir die Säule Wasser bei uns im Vogelnest?

- Tautreten (täglich mit allen Kindern bei jedem Wetter)
- mehrmals täglich Innenluftbad in den Wintermonaten
- Bürstenmassagen
- Wassertreten
- kaltes Armbad
- kalte Güsse in den Sommermonaten
- Waschungen mit Krippenkindern
- ohne Jacke an die frische Luft in den Wintermonaten (2-3 Minuten)

## Wie leben wir die Säule Kräuter und Heilpflanzen bei uns im VogelNest?

Wir wollen den Kindern Verständnis für die Natur und Kenntnisse über sie vermitteln. In unserem Garten wachsen nun verschiedene Kräuter und Gewürzpflanzen, die wir kennenlernen, ernten, zubereiten und auch trocknen. Am Geruch und Aussehen lernen die Kinder die Kräuter zu unterscheiden. Bei den regelmäßigen Wald- und Naturtagen werden Wildkräuter gesammelt und in der Küche verarbeitet. Für die Wintermonate trocknen wir die Kräuter und verarbeiten sie zu Tee und Salben.

## Wie leben wir die Säule Lebensordnung bei uns im VogelNest?

Praktische Umsetzung:

- freies Spiel und Jahreskreisgestaltung
- kreatives Gestalten und musizieren ( z.B. Flötenspiel )
- Regeln und Rituale
- Entspannungsangebote wie z. B. Yoga und Stilleübungen

## Wie leben wir die Säule Bewegung bei uns im VogelNest?

Praktische Umsetzung:

- tägliche Bewegung im Garten bei jedem Wetter
- Naturtage / Waldtage
- regelmäßige Spaziergänge durch unser Dorf
- Turnen und Rhythmikangebote

## Wie leben wir die Säule Ernährung bei uns im VogelNest?

Praktische Umsetzung:

- täglich gemeinsam zubereitetes gesundes Frühstück in Kooperation mit (Daniel Jahn(Rewe))
- einmal wöchentlich gemeinsam zubereitetes Mittagessen
- täglicher Obst- und Rohkostteller
- Ernte aus unseren eigenen Obst/- Gemüse und Kräuterbeeten
- Kooperation mit ortsansässigen Obst- und Gemüsebauern
- Getränke: Pfefferminz- Zitronenmelissentee, Wasser, frisch gepresster Obstsaft
- Sinnesübungen – schmecken, tasten, riechen der unterschiedlichen Lebensmittel

V  GELNEST

**DIE  
JOHANNITER**

