

## **Die Umsetzung des Gesundheitskonzeptes nach Sebastian Kneipp in der pädagogischen Arbeit der Kita „Sonnenschein“**

### *Zielsetzung*

Gesundheit und Wohlbefinden sind Voraussetzungen für eine optimale Entwicklung des Kindes auf körperlicher aber auch auf geistiger und seelischer Ebene. Dieser Bildungsbereich nimmt sowohl im lebensbezogenen Ansatz als auch im Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp einen hohen Stellenwert ein. Einmal wöchentlich bieten wir den Kindern einen Kneipp-Tag an, um ihnen ein positives Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln und sie mit dem anerkannten Naturheilverfahren bekannt zu machen. Mit Hilfe des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes erwerben die Kinder spielerisch Grundlagen zur gesunden, naturgemäßen Lebensweise nach dem Prinzip moderner Gesundheitsförderung, der Salutogenese.

### *Die Umsetzung der 5 Säulen der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp in unserer Kita*

Das Konzept basiert auf fünf Grundelementen der Gesundheit: Lebensordnung, Wasseranwendungen, Heilkräuter, Bewegung und ausgewogene Ernährung.

#### Lebensordnung

Wir legen Wert auf eine bewusste und ausgeglichene Lebensführung, indem wir einen strukturierten Tag mit Phasen der An- und Entspannung organisieren, den Kindern mit Streicheleinheiten, Massagen und Entspannungsangeboten (z. Bsp. Kinderyoga) Zeit und Raum zur Stressregulation und Reflexion geben sowie mit Wahrnehmungsübungen die Sinne anregen. Wir singen viel und bieten den Kindern ein zusätzliches Musikangebot in Kooperation mit der Kreismusikschule Stollberg an.

#### Wasseranwendungen

Wasseranwendungen stärken die Abwehrkräfte und wirken ausgleichend oder belebend. Wir machen die Kinder ab 3 Jahren mit dem Verfahren vertraut, indem wir regelmäßig Wassertreten, Armbäder, Waschungen und Taulaufen anbieten.

#### Heilkräuter

Kräuter und Heilpflanzen laden die Kinder ein, die Natur aktiv kennenzulernen. Wir unternehmen Beobachtungsgänge in der Natur, pflanzen Kräuter an, bereiten Kräuterrezepte zu (z. Bsp. Tee oder Salat) und verfeinern unsere Speisen.

#### Bewegung

Kinder lernen durch und in Bewegung. Wir ermöglichen den Kindern durch vielfältige Alltagssituationen Körper und Bewegungserfahrungen im Kita-Alltag. Wir begrüßen den Tag mit Bewegung im Morgenkreis und halten uns täglich im Freien auf. Wir treiben regelmäßig Sport und unternehmen Spaziergänge sowie Wald- und Wiesenwanderungen.

#### Ausgewogene Ernährung

Wir pflegen die Kultur von gemeinsamen Mahlzeiten und achten auf Tischrituale sowie eine ruhige Esskultur, in der Zeit zum Genießen ist. Wir bereiten regelmäßig gemeinsam kleine Speisen (Obstteller, Salat) und Getränke zu und lernen die Grundlagen einer gesunden

Ernährung kennen. Der Besuch der Zahnärztin und das regelmäßige Zähneputzen motivieren uns, unsere Zähne gesund zu halten.

Das Team der Kita Jahnsdorf  
Erstellt am 01. Oktober 2014