

## Unterwegs auf nackten Sohlen...

Wir tasten hauptsächlich mit den Händen. Fast immer tragen wir Schuhe und wissen vielleicht gar nicht mehr, dass unsere Füße mindestens genauso gut verschiedene Oberflächen und Materialien erfühlen können.

Die Kinder der Käfergruppe haben ihren wöchentlichen Sporttag diesmal ins Freie gelegt. Sie nutzten die Gelegenheit ihre Schuhe und Strümpfe auszuziehen, um die Welt mit den Fußsohlen zu erkunden. Nasses Gras kitzelt zwischen den Zehen, die kleinen Stöcke pieksen und auf dem warmen Pflaster kann man ein wenig verweilen.

Nach einem sportlichen Erlebnisparkour barfuß durch den Garten intensivierten die Käfer ihre Sinneserfahrungen auf unserem neu angelegten Barfußpfad. Hier wechseln sich verschiedene Bodenbeläge in aneinandergereihten Feldern ab: Tannenzapfen, Sand, Rindenmulch, Kies und kleine Stöcke bzw. Äste. Die Kinder hatten dabei viel Spaß.

Der neu angelegte Barfußpfad ergänzt unser „Kneipp-Konzept“ hervorragend. Empfahl doch bereits der „Wasserdoktor« Sebastian Kneipp (1821 - 1897) das Barfußlaufen als ideales Nervenstärkungsmittel. Weitere gesundheitsfördernde Aspekte des Barfußlaufens sind: Kräftigung der Muskeln und Gelenke, Anregung der Durchblutung, Stärkung des Immunsystems und Stressabbau. Die Stimulierung der Fußreflexzonen wirkt sich außerdem positiv auf den gesamten Organismus aus.

Unser Barfußweg bietet vielfältige Spiel- und Lernmöglichkeiten und wenn doch Langeweile aufkommt, können wir einzelne Bodenbeläge auch mal austauschen.

Wir bedanken uns bei der Feuerwehr Jahnsdorf, welche es mit Ihrer Spende ermöglicht hat, dass wir diesen Barfußpfad anlegen konnten.

- Die Kinder und Erzieherinnen der Kita „Sonnenschein“ -

