

## Die fünf Kneipp-Elemente

### Ernährung

Eine gesunde Ernährung sichert die Versorgung der Kinder mit ausreichend Energie und essenziellen Nährstoffen für Wachstum und Entwicklung. Eine gesunde Ernährung im Kindesalter dient der Prävention späterer ernährungsbedingter Krankheiten. Im Kindesalter wird entscheidend das Ernährungsverhalten geprägt. Vorlieben für und Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel werden hier entwickelt und teilweise ein Leben lang behalten. Besonders wichtig ist hier die Vorbildfunktion der Eltern und des pädagogischen Fachpersonals in der kinderWelt. Das Geschmacksempfinden entwickelt sich im Kindesalter.

#### Doch Essen kann noch mehr

- Essen macht Freude, dient dem Genuss und der Sinnlichkeit
- Essen regt die Sinne an
- Essen schafft Gemeinsamkeit und fördert die Kommunikation
- Essen strukturiert den Tag
- Gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Unsere kinderKüche verwendet regionale und saisonale Lebensmittel. Die Mahlzeiten werden täglich frisch, nach der AID Ernährungspyramide, zubereitet. Unsere Obst- und Gemüsezeit am Vormittag sowie die gesunde Nachmittagszeit sind, wie das Trinken von Wasser und ungesüßtem Tee, ein wichtiger Bestandteil in unserem Tagesablauf.



## Die fünf Kneipp-Elemente

### Wasser

Die Verwendung von Wasser zur Stärkung des Immunsystems gehört nachweislich zu den ältesten Anwendungen unserer Geschichte. Wirkungen der Wasseranwendungen können unter anderem die Steigerung der Leistungsfähigkeit, die Anregung der Abwehrkräfte und die Verbesserung des Körperbewusstseins sein. Kaltreize wirken Pulssenkend und erhöhen den Blutdruck. Warmreize steigern die Herzleistung, den Stoffwechsel und die Durchblutung. Ebenso lockern sie das Bindegewebe und fördern die Entspannung des Körpers.

#### Grundregeln bei Wasseranwendungen bei Kindern

Kaltanwendungen dürfen nur auf warmer Körperhaut angewandt werden. Je jünger ein Kind ist, desto vorsichtiger muss mit kaltem Wasser umgegangen werden. Kneipp Anwendungen werden zu Beginn mit leichten Reizen (wärmeren Wasser), bis zu temperiertem Wasser langsam gesteigert. Umso größer der Unterschied zur Körpertemperatur ist, umso größer ist auch die Wirkung. Das Kind darf bei den Wasseranwendungen nicht zu viel Wärme verlieren und für die Wiedererwärmung ist nach der Anwendung zu sorgen!

*Jede Anwendung ist nur dann sinnvoll, wenn sich das Kind wohl fühlt und es ihm Spaß macht. Jede Anwendung ist auch eine Zuwendung.*

Durch spielerische Angebote und Rituale führen wir die Kinder in der kinderWelt an kneippsche Wasseranwendungen heran. Sei es bei einem Zitronenhandbad, einem warmen oder ansteigenden Fußbad, dem Wassertreten in unserem **Kinder - Kneipp - Tretbecken** im Naschgarten oder einem erfrischenden Armband, bei dem eine Wanne mit temperiertem Wasser befüllt wird und beide Arme bis zur Mitte des Oberarmes für circa 10-30 Sekunden in Wasser gehalten werden. Wichtig dabei ist, dass die Arme nicht abgetrocknet werden, sondern das Wasser lediglich abgestreift wird.



## Kneipp Zertifizierung

Am 17. Mai 2021 – zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp – haben wir, die kinderWelt der bürgerhilfe ingolstadt KiTa GmbH als erste Einrichtung in Ingolstadt das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ erhalten.

### kinderWelt

#### Haus der Natur

*Natur ist lebendiges Lernen*



Die **kinderWelt** liegt zentrumsnah und zugleich in unmittelbarer Nähe der Donauauen. Während der wöchentlich stattfindenden Naturtage für alle 0-6 Jährigen, entwickeln die Kinder die Bereitschaft zum umweltbewussten Handeln. In der Natur sammeln sie wertvolle Erfahrungen, die sie in ihrem Verständnis für die Welt prägen. Die Projektarbeit, unsere Lernwerkstätten, das Leben in altersgemischten Gruppen und die fünf Elemente von Sebastian Kneipp sind unsere Schwerpunkte in der pädagogischen Arbeit.



#### Das Kneipp-Konzept ist in der kinderWelt ganzheitlich orientiert

- passt zu unserer bestehenden pädagogischen Konzeption
- passt zu unserem Profil „Natur ist lebendiges Lernen“
- knüpft an unsere Bildungs- und Erziehungsziele an
- stärkt die Gesundheitsressourcen
- fördert Resilienz
- ist nachhaltig
- macht Kindern und Erwachsenen Spaß

#### Frühkindliche Bildung trifft auf „altes Wissen“

Wir sehen das Kneipp-Gesundheitskonzept in unserer Kita nicht als „zusätzliches“ Angebot, vielmehr werden die fünf Elemente von Sebastian Kneipp täglich im Alltag mit den Kindern aktiv gelebt.

Wir haben das Kneipp-Konzept in allen regelmäßigen wiederkehrenden Routinen und Bildungsangeboten integriert.

So wie schon damals Sebastian Kneipp, stellen auch wir den Präventionsgedanken in den Mittelpunkt.

In Hinsicht auf die Vermittlung des Gesundheitskonzeptes ist uns wichtig, dass die Kinder selbst lernen, was ihnen gut tut.



www.buergerhilfe-ingolstadt.de

kinderWelt der bürgerhilfe ingolstadt KiTa GmbH • Viehmarktplatz 17 • 85055 Ingolstadt • Tel. 0841 / 56522



kinderWelt der bürgerhilfe ingolstadt KiTa GmbH



## Die fünf Kneipp-Elemente

### Bewegung

Bewegung ist ein Instrument, um die eigene Umwelt zu erfassen, sie kennen- und einschätzen zu lernen sowie Fähigkeiten im Umgang mit ihr zu erwerben.

#### Frühzeitiges, regelmäßiges und vielfältiges Bewegen hilft Kindern

- ihre Motorik auszubilden und zu trainieren
- ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu entwickeln, die sich nur im Zusammenspiel mit und über Bewegung fördern lässt
- ein positives Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu entfalten
- mit ihrer Umwelt in Kontakt zu treten und sie mitzugestalten
- sich soziale Fähigkeiten anzueignen, da Bewegung in der Regel mit anderen erlebt wird
- ihren Körper zu kräftigen und Wohlbefinden zu erreichen und eigene Grenzen zu spüren
- ihre Bewegung sicherer werden zu lassen und sich somit vor Unfällen zu schützen

Unter dem Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung“ ist es uns wichtig, so viel wie möglich mit den Kindern nach draußen und an die frische Luft zu gehen. An unserem wöchentlich stattfindenden Naturtag sind wir bei jedem Wetter unterwegs in der näheren Umgebung.

Bewegung unterstützt die gesunde, leistungsfähige und kognitive Entwicklung. Sie steigert Lernbereitschaft, Lernfähigkeit und das psychosoziale Wohlbefinden. Bewegung verschafft Kindern vielerlei Zugänge zum Welt- und Selbstverständnis und vermittelt ihnen Erfolgserlebnisse, Selbstkontrolle und Selbstachtung.

Unsere Außenfläche und die Donauauen in unmittelbarer Nähe, bieten viele Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Auch unsere Piazza sowie die Bewegungswerkstatt und Kletterwerkstatt verfügen über reichlich Platz für Gemeinschaftsspiele, Tanz, Klettern, Springen, Balancier- und Hindernisparcours.



## Die fünf Kneipp-Elemente

### Kräuter

Schon in der Steinzeit merkten die Menschen, dass manche Pflanzen bestimmte Beschwerden verbessern können, indem sie gegessen oder ihr Duft eingeatmet wurde.

In der Antike wurden die Wirkungen der Heilpflanzen sorgfältig studiert, dokumentiert und weiterentwickelt.

Herausragende Persönlichkeiten wie Hippokrates, Hildegard von Bingen, Paracelsus oder Sebastian Kneipp widmeten sich der Pflanzenheilkunde und studierten sie weiter.

Wir sprechen dann von Heilpflanzen, wenn ihre Inhaltsstoffe unsere Gesundheit positiv beeinflussen und Krankheiten heilen oder heilend unterstützen können.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit den Kindern die Vielfältigkeit und Einsatzfähigkeit der Kräuter zu entdecken und sie im Jahreskreislauf kennenzulernen.

In unserem Naschgarten pflanzen wir mit den Kindern jährlich Kräuter an, welche von ihnen gehegt und gepflegt werden.

#### Wir nutzen diese sowohl getrocknet als auch frisch, wie zum Beispiel

- den Salbei zum Zähne putzen
- Kräuter für den Frühstücksquark
- für selbstgemachten Löwenzahnsirup
- bei der Zubereitung von schmackhaften Getränken wie dem Holundersirup diversen Gerichten
- für ein anregendes Fußbad mit Lavendel oder Rosmarin

Jede Gruppe hat sich sehr intensiv mit zwei Heilpflanzen beschäftigt, somit haben wir in der kinderWelt Experten\*innen für zehn verschiedene Heilkräuter.



## Die fünf Kneipp-Elemente

### Lebensordnung

Lebensordnung steht heute mehr denn je für eine Lebensweise und Lebenseinstellung, die Wohlbefinden, seelisches Gleichgewicht und innere Zufriedenheit fördert. Es umfasst alle Maßnahmen, die für Entspannung, Achtsamkeit und Ausgewogenheit sorgen.

Entspannung ist der natürliche Ausgleich zu Stress und Belastung und damit wesentlicher Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise. Wir nutzen dafür gerne unsere Entspannungswerkstatt sowie die Bücherwerkstatt.

Um wertschätzend und achtsam mit anderen umgehen zu können, ist es unabdingbar, mit sich selbst wertschätzend und achtsam umzugehen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu pflegen oder zu entwickeln.

Der strukturierte Tagesablauf ist wichtiger Bestandteil der „Lebensordnung“ und gibt den Kindern einen festen Rahmen und somit Sicherheit. Das Element Lebensordnung wird in unserer Einrichtung in allen fünf altersgemischten Gruppen, während der offenen Bildungsarbeit in den Lernwerkstätten, unserem Naturprofil, sowie in kindorientierten Projekten und unserem Bild vom Kind und dem Menschen gelebt.

Unser Ziel ist es, durch erwünschte Nähe, wie zum Beispiel






- während Massagen
- Kuscheleinheiten
- Bilderbuchbetrachtungen

das Bedürfnis nach Körper- und Hautkontakt der Kinder zu stillen. Die Harmonie und Ausgeglichenheit der Kinder werden dadurch gefördert.

Durch Sinnesreisen, Märchen und Entspannungsgeschichten wird die Fantasie der Kinder angeregt und sie können die Augen schließen und zur Ruhe kommen.



## Umsetzung der 5 Elemente in unserem Alltag

Monat					
September	Taulaufen	Kompott kochen	Fußgymnastik	Apfel, Birne aus unserem Garten	kinderWelt Kneippi lied
Oktober	Luftbad	Kürbisbrot backen	Zahlgymnastik	Minze	Herbstgedicht
November	Ansteigendes Fußbad	Holunder auf verschiedene Weise verarbeiten	Dehnungsübungen	Holunder	Lichtmeditation
Dezember	Trockenbürsten	Dinkelbrot backen	Hengstenberg - Material	Gänseblümchen	Lebendiger Adventskalender
Januar	Wechselarmbad	Winterlicher Salat	Winterspaziergang	Salbei	Traumreise
Februar	Schneegehen	Smoothies	Entspannungsübungen	Hagebutte	Verklänglichung
März	Sonnenbad	Kräutersalz	Yoga mit Kindern	Brennnessel	Frühjahrs-Sonnenstrahlen genießen
April	Armbad	Knäckebrot selbstgemacht	Hindernisparcours	Löwenzahn	Vers zum Armbad
Mai	Barfußlaufen	Erdbeer - Rhabarberkuchen	Barfußpfad / Donauauen	Kamille	Balance zwischen Entspannung und Bewegung
Juni	Wassertreten	Kräuter - Quark - Dip	Bodengymnastik	Lavendel	Vers zum Wassertreten
Juli / August	Gesichtsguss	Vollkornbrot backen	Marschieren	Ringelblume	Massage