

# Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsenen von morgen

Kneipp-Verein Musterstadt e.V.  
Musterweg 1  
10000 Musterstadt  
Tel  
Fax  
Mail  
www





## Warum Gesundheitsförderung in der Kita

- Kinder sind in der Regel noch frei von festgefahrenen Verhaltensmustern
- Kinder sind offen und neugierig
- Die Kindertageseinrichtung ist nach und neben der Familie prägend für Werte, Normen und Einstellungen
- Die Kindertageseinrichtung arbeitet familienergänzend
- In der Kindertageseinrichtung bieten sich die Möglichkeiten zum spielerischen Lernen

## Gesundheitspädagogische Ziele in der Kitas

- Ganzheitliche Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, um Gesundheit möglichst früh zu fördern und zu unterstützen nach dem Prinzip der Salutogenese
- Kinder/Schüler erwerben Grundlagen zur gesunden naturgemäßen Lebensweise
- Gesundheitsbewusstes Verhalten wird am Vorbild gelernt und im Alltag geübt
- Eigenverantwortliches Umgehen mit sich, anderen und der Natur
- Erkennen von gesundheitsförderlichen Verhältnissen und Verhalten

## Zielgruppe

- Kinder in Kindertageseinrichtungen und Schulen
- Eltern, Großeltern, Geschwister, soziales Umfeld
- Erzieher/innen, Lehrer/innen und anderes pädagogisches Fachpersonal, Mitarbeiter/innen in Kindertageseinrichtungen und Schulen

## Das Naturheilverfahren

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ein einfaches naturnahes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit

Klassisches Naturheilverfahren aus unserem Kulturkreis schulmedizinisch anerkannt

Die Lehre gründet auf die Wirkkräfte der Natur und das Erlebnis natürlicher Reize

## Konzept

Grundlage zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung bilden die fünf Elemente des Klassischen Naturheilverfahrens, die in entwicklungsgerechter Form angeboten werden.

1. Lebensordnung/Seelisches Wohlbefinden
2. Kräuter und Heilpflanzen
3. Vollwertige abwechslungsreiche Ernährung
4. Bewegung
5. Wasser als Überträger von natürlichen Reizen

Die fünf Elemente sind nicht voneinander zu trennen, sie überschneiden sich und bilden ein komplexes Gesamtgefüge wie der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

## Maßnahmen zur Umsetzung

- Fortbildung Kneipp-Gesundheitserzieher/in/ SKA
- Schrittweise Übertragung in den Alltag
- mit Unterstützung und Betreuung durch den Kneipp-Verein, das Kinder- und Jugendreferat des Bundes und Multiplikatoren im Landesverband
- Hilfestellung bei Kontaktsuche zu Kooperationspartnern, Sponsoren, Partnern in der Elternarbeit

## Grundzüge der pädagogischen Arbeit

- Seelisches Wohlbefinden Grundlage jeder Förderung
- Erleben und Begreifen
- Förderung zum selbstständigen Handeln
- Freiwilligkeit
- Selbst- und Mitbestimmung
- Einbezug des sozialen Umfelds
- Gesundheitsförderung mit Freude und Spaß
- zielgruppen- und bedürfnisorientiertes Arbeiten
- Glaubwürdigkeit



## Heilpflanzen/Kräuter

- 3 Direkter Umgang mit dem Schatz der Natur, Umwelterfahrungen
- 3 Einbettung des Menschen in den Lebenskreislauf
- 3 Kennen lernen und Umgang mit heimischen Pflanzen
- 3 Beobachtungsgänge
- 3 Exkursionen
- 3 Herbarium
- 3 Tees herstellen
- 3 Düfte erfahren
- 3 Kräutergarten



# Gesunde Ernährung

- 3 Bewusstsein für gesunde Nahrung schaffen
- 3 Zusammenhänge erarbeiten
- 3 Essen in der Gemeinschaft
- 3 Tisch- und Esskultur
- 3 Ernährung-Bewegung
- 3 Einkauf, Müll, saisonale Bedingungen
- 3 Konservierung
- 3 Frischkost
- 3 Flüssigkeitszufuhr



# Bewegung

- 3 Grundbedürfnis für körperliches und seelisches Wohlbefinden
- 3 viel Raum dem natürlichen Bewegungsdrang geben
- 3 Förderung natürlicher Bewegungsformen
- 3 Im Spiel- und Sportangebote
- 3 Bewegungsspiele
- 3 Bewegungsräume schaffen
- 3 Gezielte Angebote
- 3 Ergonomische Einrichtungen
- 3 Erlebnisorientierte Familienangebote



# Wasser

- 3 tägliche Kneipp-Anwendungen wie Wasser treten, Taulaufen, barfuß gehen.....
- 3 Natur mit allen Sinnen erschließen
- 3 Experimentierfreude fördern
- 3 Naturerlebnisspiele
- 3 Wasser ist Leben
- 3 viele Aktivitäten im Freien
- 3 natürliche Reize setzen



