

## Gesundheitsaudit für Kindertagesstätten - Qualitätsbericht „Sebastian Kneipp“

Mein Name ist Marlis Schrader. Ich bin Leiterin der Kindertagesstätte“ Sebastina Kneipp“ in Halle.

Unsere Kita hat 5 Gruppen, davon 4 altergemischte Gruppen mit 22 Kindern von 2 bis 6 Jahren mit 2 Erzieherinnen und eine kleine Kleinkindergruppe mit 18 Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren und 3 Erzieherinnen. Alle Erzieherinnen arbeiten 30 Wochenstunden Vor ca. 7 entstand unser Projekt:

„Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp“

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern“ (Sebastian Kneipp)

Wir haben die Qualitätskriterien nach der kneippchen Lehre für alle Kneipp-Kindertageseinrichtungen erarbeitet. So ist ein, von Erzieherteams erstelltes, stets fort zuschreibendes Konzept entstanden.

Seit 2001 sind wir die 1 zertifizierte Kneipp-Kita der Bundesrepublik Deutschland.

Vor etwa drei Jahren wurde ein ehemaliges Kinderheim umgebaut. Damit verbesserten sich die Bedingungen um unser Konzept, entsprechend der 5 Säulen nach Sebastian Kneipp, noch besser umsetzen zu können. So steht uns unter anderem im Keller eine Wasserstrecke zu Verfügung um Wassertreten, Armbäder, Kniegüsse usw. mit den Kindern durchzuführen.

Leider denken viele Menschen bei Sebastian Kneipp nur an das Wassertreten. Mit Hilfe des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes von Sebastian Kneipp erwerben die Kinder, in spielerischer Form, die Grundlagen zu gesunden naturgemäßen Lebensweise nach den Prinzipien moderner Gesundheitsförderung.

Diese beinhalten die 5 Säulen:

1. Lebensordnung/ seelisches Wohlbefinden
2. Bewegung
3. Gesunde Ernährung
4. Kräuter und Heilpflanzen
5. Wasseranwendungen

Wie setzen wir dies in der Praxis um?

zur 1. Säule Lebensordnung!

Wie spiegelt sich das seelische Wohlbefinden bei uns wieder?

- ein positives Wir-Gefühl wird gefördert, Toleranz und Rücksichtnahme geübt
- geregelter Tagesablauf, Spiel; Lernangebote
- elementarer Wissenserwerb durch Projektarbeit
- ausreichende Ruhephasen und gesunde Rahmenbedingungen
- Wir haben verschiedene Interessensgruppen: Yoga, Theater, Chor und eine Musik/ Tanzgruppe. Auch Meditation und Massage gehören zum Alltag.

- Streicheleinheiten und Massagen stillen das Bedürfnis nach Körper- und Hautkontakt; es dient unter anderem zur Entspannung und der körperlichen Wahrnehmung.
- Montags führen wir in den Gruppen unsere „Teestunde“ als Gesprächsrunde durch. Hier können die Kinder ihre Erlebnisse und Wünsche äußern.
- Kinder genießen Yoga, Massagen und Meditationen mit duftenden Ölen
- Barfuss gehen auf verschiedenen Untergründen erhöht unter anderem die Sensibilität und Aufmerksamkeit

## Die 2. Säule beinhaltet die Bewegung

Wie wirkt sich bei uns Bewegung als elementares Bedürfnis aus?

- konsequent und mit neuem Bewusstsein, dem alltäglichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes Rechnung tragen
- Entwicklung von Körperbeherrschung, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Kräftigung der Muskulatur
- Wir bieten den Kindern verschiedene Materialien an, die sie im Tagesablauf verwenden können
- aktive Bewegung im Freien bei jedem Wetter (z. B. Geschicklichkeitsspiele, Rhythmische Bewegungsspiele, Fußgymnastik)
- unser Bewegungsraum und Mehrfunktionsraum wird regelmäßig genutzt
- Seit April läuft bei uns ein weiteres, neues Projekt unter dem Motto: „Bewegung ist Bildung“ bewegt Kinder – schlaue Köpfe
- Frühkindliche Bildung fängt bei 0 an, also beziehen wir auch unsere Jüngsten aktiv mit ein.
- Wir haben jetzt eine Grundausstattung mit Bewegungsmaterialien nach dem Bewegungskonzept von Elfriede Hengstenberg und von Emmi Pikler „Bewegungsarbeit“. Dies ist eine neue Herausforderung für uns; Erzieher müssen sich ein umfangreiches Wissen aneignen. Hier können sich Kinder selbst ausprobieren, mit eigenem Antrieb und nach eigenem Rhythmus ohne lenkende und beschleunigende Eingriffe der Erwachsenen. Wesentlich ist, dass unsere Kinder möglichst viele Dinge selbst entdecken. Hier können Kinder mit Bewegungsexperimenten ihr Gleichgewicht ausbalancieren, selbst ihre Grenzen erkennen und Ängste abbauen.  
Die Kinder tragen ihre persönliche Verantwortung!  
Für uns Erzieher heißt es keine direkte Hilfestellung zu geben!
- Wir konnten schon beobachten, dass die Kinder in ihren Bewegungsabläufen selbstsicherer werden wenn sie sich diese Übung durch wiederholtes und oft unermüdliches Ausprobieren eigenständig erarbeiten. Hier haben wir noch einen langen Weg und ein Stück weit viel Arbeit im Team vor uns.

## zur 3. Säule Gesunde Ernährung

Was bedeutet für uns gesunde Ernährung?

- Eine ausgewogene, naturbelassene Ernährung, viel Frischobst, Gemüse, Kräuter-, Sprossen-, Vollkorn- und Milchprodukte sind unverzichtbar. (Das kann man auch in den Frühstücks- und Vesperdosen der Kinder erkennen.) Auch in diesem Bereich wird die Zusammenarbeit mit den Eltern deutlich.
- eine ausreichende und abwechslungsreiche Flüssigkeitszufuhr, Wasser, Früchte-

- und Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäfte
- In jedem Gruppenraum haben wir eine Küche. Diese ist für Kinder ein Experimentierfeld und Kreativraum.
- Richtiger Umgang mit „Ungesunden“ muss erlernt werden, um bei den Kindern nicht unbewusst ein Suchtverlangen aufzubauen!
- Brot oder besondere Kuchen backen (z. B. Möhrenkuchen) macht den Kindern viel Spaß

#### zur 4. Säule Kräuter und Heilpflanzen

- Ein gemeinsam angelegter und gepflegter Kräutergarten ist ein großer Fundus für unsere Kita.
- Kinder, Erzieher und Eltern experimentieren und probieren neue, Rezeptvarianten aus und gestalten gemeinsam die gesunden Buffets (z. B. verschiedene Brotaufstriche, Mixgetränke aus Kräutern usw.)
- Tees werden ungesüßt verabreicht
- Über kleine Teerituale erleben, erlernen und spüren die Kinder die Wirkungsweise des Tees
- Aromatherapie und Duftöle erfreuen das Herz und berühren die Seele
- Bei Beobachtungsgängen in der Natur sammeln wir auch Kräuter und Heilpflanzen oder machen die Kinder darauf aufmerksam.
- Gemeinsam gingen wir mit den Kindern der Frage nach: „Was macht uns krank? Was hält uns gesund?“

#### zur 5. Säule gehören die Wasseranwendungen

Natürliche Reize erleben lassen – Was tun wir?

Wasser bietet einen natürlichen Zugang. Erfahrungen zu machen, Experimentierfreunde zu fördern und unser Immunsystem zu stärken.

- Tägliches Wassertreten im Storchengang in unserem Wassertretbecken härtet ab (im Sommer nutzen wir verschiedene Behältnisse im Gartenteich)
- von März bis Oktober machen wir auf der Wiesen Tautreten
- im Winter gehen wir Barfuss im Schnee
- Weiterhin führen wir regelmäßige Armbäder und Kniegüsse durch. Selbstverständlich mit kaltem Wasser. Die Kinder sollten sich dabei aber immer wohl fühlen. Unsere Kinder werden schon von Klein auf mit unterschiedlichen Wärmegraden vertraut gemacht und gewöhnen sich so recht schnell an das kalte Wasser. Grundsätzlich wird vorher geprüft ob die Kinder warme Füße haben. Mit kalten Füßen nie ins kalte Wasser steigen!
- Besonderen Spaß haben unsere Kinder an den „Erlebnisduschen“ mit verschiedenen Massagedüsen. Jede Anwendung ist nur sinnvoll, wenn sie den Kindern Freude bereitet! Kinder brauchen Erlebnisse und Erfahrungen, die zu einem besonderen, beeindruckenden und angenehmen Ereignis werden!

Um dieses Konzept immer wieder neu mit Leben zu erfüllen, sind wir im Team immer auf der Suche nach neuen Wegen und Ideen.

Gesundheitsbewusstes Verhalten wird am Vorbild gelernt und muss täglich geübt werden; gesundheitsbewusste Einstellung und Verhaltensweisen werden gefördert.

- Unsere Arbeit in der Kindereinrichtung kann nur erfolgreich sein, wenn wir mit den Eltern gut zusammenarbeiten, sie aktiv mit einbeziehen.
- Die Eltern lernen von Ihren Kindern und umgekehrt.
- Eine intensive Zusammenarbeit und Unterstützung bekommen wir von unserer Verwaltung, Kindereinrichtungen, vom Kneipp-Verein Halle und vom Kneipp-Bund in Bad Wörishofen.

Kinder von Heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von Morgen

unser Motto lautet:

Kneippen hält jung; kneippen bringt Schwung  
Kneippen macht fit und alle, alle kneippen mit!