

Bewegung



Bewegung hat ihren festen Platz in der kneippschen Lehre. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele.

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress und wusste um den Wert der vernünftigen Anstrengung und deren positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Im Mittelpunkt sollte immer ein gesundes Maß stehen, dass statt Perfektion und Selbstoptimierung vielmehr das persönliche Wohlergehen in den Fokus rückt.

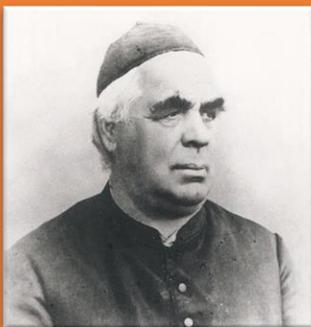
Genauso wie die tägliche Arbeit ein Gleichgewicht zwischen körperlicher Überlastung und Unterforderung finden muss, soll auch die Bewegung Körper und Geist weder überreizen noch unterfordern

**„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,
Überlastung schadet.“**

Sebastian Kneipp



In unserer Kneipp- Kita wird Bewegung mit positivem Erleben verknüpft und den elementaren Bewegungsformen Vorrang gegeben. Kinder haben ein natürliches Verlangen nach Bewegung, denn sie ist entscheidend für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes. Bewegung stärkt das seelische Wohlbefinden, fördert die motorischen Fähigkeiten und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Sie schafft Ausgleich, geistige Entspannung und fördert Stressresistenz. Durch vielfältige Bewegungsangebote lernen die Kinder ihre Möglichkeiten kennen, sammeln Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper, testen sich selbst aus. Sie lernen ihre eigene Kraft und ihre körperlichen Grenzen einzuschätzen, fördern Selbstvertrauen und gewinnen an Lebensfreude.



„Auch Bewegung ist unentbehrlich
um gesund heranzuwachsen
und sich gesund zu erhalten.“

Sebastian Kneipp



Umsetzung der Bewegungssäule in unserem Kindergarten

In unserem Kindergarten ist Bewegung ein fester und wichtiger Bestandteil des Tagesablaufs.

- Wöchentliche Turnstunden
- Bewegungsgeschichten, -spiele und -lieder
- Spaziergänge in unserer schönen Umgebung
- Tägliche Bewegung auf dem Spielplatz
- Sinneserfahrung durch Barfußweg
- Bewegungsbaustellen
- Lauf-, Tanz-, Fang- und Ballspiele
- Nutzung der verschiedenen Fahrzeuge
- Entspannung durch Phantasiereisen
- Schwimmkurs
- Kooperation mit dem Turnverein



**„Der beste Weg zur Gesundheit
ist der Fußweg.“**

Sebastian Kneipp



Bewegung in der Kinderoase



Koordinationsspiel Twister



wippen

„Spiele, Sport, so tolle Sachen
wollen wir miteinander machen.
Arme rauf und Arme runter,
all das macht uns fit und munter.“



Drehen um die eigene Achse



Klettern auf dem Spinnennetz