

Bewegung täglich im Kindergarten:

Nach der Lehre von Sebastian Kneipp ist Bewegung eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung von Kindern.

Im Kindergarten/Krippe haben die Kinder täglich vielfältige, natürliche Bewegungsmöglichkeiten zum Beispiel Laufen, Klettern, Springen und Spielen an der frischen Luft.

Bewegung stärkt Muskeln, Knochen und das Immunsystem, fördert die Koordination und unterstützt das seelische Wohlbefinden.

Beim Spielen im Garten erleben Kinder die Natur mit allen Sinnen.



Was im Zeitalter von Tablett und Computer besonders wichtig ist, da schon kleine Kinder „zu viel digital“ unterwegs sind.

Nach der Kneipp-Lehre brauchen Kinder echte Naturerfahrungen als Ausgleich zur digitalen Welt.

Naturerfahrungen helfen Kindern, Stress abzubauen, Kreativität zu entwickeln und eine gesunde Beziehung zur Umwelt aufzubauen.

Dabei steht die Freude an Bewegung im Vordergrund, nicht Leistung oder Wettbewerb.

Kindern macht auch schlechtes Wetter nichts aus...



Schlechtes Wetter und Matsch im Garten gehören nach Kneipp zu wertvollen Erfahrungen.

Viele Eltern haben dabei Sorge wegen Dreck und nasser Kleidung, doch genau diese Erlebnisse stärken das Immunsystem, fördern die Abhärtung und machen Kinder widerstandsfähiger.

Wichtig ist eine offene Haltung der Erwachsenen sowie wetterfeste Kleidung, damit Kinder unbeschwert draußen spielen dürfen.

Dreckige Kleidung kann gewaschen werden – die gesammelten Erfahrungen bleiben.

