

# DIE AWO KNEIPP KITA IN DÜLMEN

Die Gesundheit der Kinder stärken und ihnen nahe bringen, wie man den Körper fit hält. Diesem Credo hat sich die Kindertageseinrichtung der AWO in Dülmen verschrieben. Auf der Grundlage der fünf Säulen Ernährung, Kräuter, Wasser, Bewegung und Lebensordnung wird den Kindern hier die Kneipp'sche Gesundheitslehre vermittelt.

Seit fünf Jahren ist die AWO Kindertageseinrichtung nun zertifizierte Kneipp-Kita, dafür muss die Einrichtung alle zwei Jahre auf die Voraussetzungen hin überprüft und alle vier Jahre einer Rezertifizierung unterzogen werden. Dazu müssen alle Erzieherinnen ausgebildete Kneipp-Gesundheitserzieher sein. Außerdem muss, logischer Weise, dafür gesorgt sein, dass regelmäßig Kneipp-Anwendungen stattfinden. Das bedeutet zum Beispiel, dass die Kinder sich viel bewegen und das vorzugsweise draußen, zu allen Jahreszeiten und bei jedem Wetter. Allerdings finden auch in der Turnhalle verschiedene Bewegungsangebote statt. Einmal pro Woche ist Yoga-Lehrerin Manuela Kirschner in der Einrichtung und macht mit den Kinder Yoga in der Turnhalle. Außerdem erhalten Sie eine vollwertige Ernährung. So gibt es mindestens einmal pro Woche Fisch zum Mittag und höchstens zweimal Fleisch. Die Beilagen bestehen neben verschiedenem Gemüse aus Vollkornprodukten. Dafür steht tagein tagaus eine Diplom Oecotrophologin in der Küche der Kita. Sie entwirft den Speiseplan und kocht, für alle sechzig Kinder. Kräuter stellen eine weitere Säule in dieser Gesundheitslehre dar. Diese werden teilweise auch selbst in der Kita angepflanzt. Lavendel zum Beispiel. Außerdem lernen die Kinder, Kräuter zu verwenden und stellen Salben selber her oder machen eigenen Holunderblütensirup. Im Bereich Wasser wird viel mit Wasseranwendungen gearbeitet. Hier finden neben dem Wasser-treten auch regelmäßige Arm-Bäder (siehe Foto) statt.

**„Was dem Menschen hilft, was ihn gesund macht, das ist gut für ihn“  
– Sebastian Kneipp –**



**Die täglichen Anwendungen sind für viele Kinder schon zur Routine geworden wie sie hier am Beispiel der Armbäder demonstrieren**

**„Im Winter laufen die Kinder auch schon mal kurz durch den Schnee, das ist erfrischend und abkühlend“, berichtet Kita-Leiterin Marion Uhlending.**

**„Für die gesunde seelische Entwicklung eines Kindes sind insbesondere Geborgenheit, Zuverlässigkeit, Vertrauen und Kontinuität wichtig!“ – Sebastian Kneipp**

Die letzte Säule ist die Lebensordnung, hierbei erhalten die Kinder eine Tagesstruktur, an die sie frei herangehen können. Zur Eröffnung des Tages findet jeden Morgen ein Morgenkreis statt, in dem der Tag geplant wird. Dabei werden die Kinder in die Tagesplanung einbezogen und können mitentscheiden, was den Tag über gemacht wird. Da dies in Abstimmungen entschieden wird, wird den Kindern somit bereits früh ein demokratisches Verständnis vermittelt.

Am 20. Mai findet in der AWO Kita ein Tag der offenen Tür statt. Dann können alle Interessierten die Kita in der Zeit von 14 – 18 Uhr besuchen. An diesem Tag gibt es verschiedene Angebote zu den einzelnen Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre. Ein Strohberg für die Kinder zum Toben, Müsli zum selber mischen, Yoga in der Turnhalle, Wasser treten, eine Entspannungsecke u.v.m.



**Sowohl drinnen als auch draußen finden die Kinder viele gemütliche Plätze zum Entspannen**



**Der große Aussenbereich bietet viel Platz zum Bewegen und Spielen**