



Wasser und Reize im Krippenalltag

Wasser ist der bekannteste Bereich des Kneippschen Gesundheitskonzepts und wird in seinen verschiedenen Aggregatzuständen verwendet wie Eis, Schnee, Tau, kaltes Wasser, Luftfeuchtigkeit, warmes Wasser, Dampf Das Wasser gibt einen Reiz, der Körper reagiert darauf und reguliert gegebenenfalls. Reize können auch mechanisch gegeben werden.

Im Krippenalltag nutzen wir die täglichen Begegnungen mit Wasser als erste Gewöhnung an dieses Element.

Hände waschen

Temperatur - warm, kalt - bewusst wahrnehmen und benennen

Freude am Wasser

Luftbad

Angeleitete Bewegung auf der Terrasse oder bei geöffneten Fenstern im Flur, dabei möglichst viel nackte Haut und kühle Temperatur (Reiz)

Barfußlaufen

drinnen und draußen

- Förderung des sensiblen Inputs über Fußsohle
- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Förderung des venösen Rückstroms
- Anregung des Kreislaufs

Igelball, Massagerolle ...

beim Wickeltisch

am Spielteppich im Zimmer