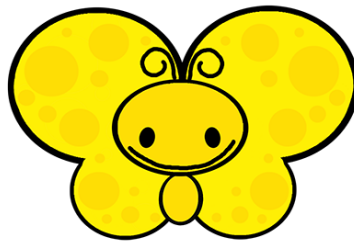
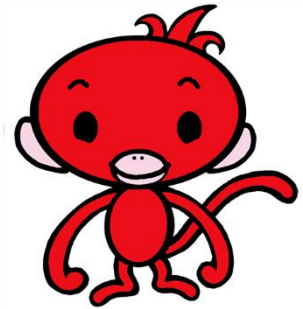
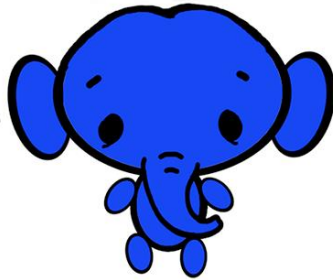


# Heltetræning



# Heltetræning

Heltetræningen i børnehaven er et pædagogisk forløb for børn, hvor de gennem fysiske og motoriske øvelser får mulighed for at udvikle deres evne til at tage ansvar, stå ved sig selv og de særpræg de har.

Heltetræning beskæftiger sig med begrebet Den Ydre Helt, idet det pædagogisk mål er, at give børn muligheden for og modet til at blive et "helt" menneske i forhold den Ydre verden, som de skal lære at navigere og begå sig i, uden at komme til skade eller miste modet.

Børn skal have mod på livet. Modet er ligesom en lille muskel nede i maven, der skal trænes, som en lille Helt, hver eneste dag, for at blive den store Helt. - Den lille handling hver dag, der skaber det store mod, der kan tages i brug den dag det virkelig gælder.

Heltetræningen er en lille dannelsesrejse og kræver hjerte, mod og hjerne af børnene. På rejsens start tilegner man sig de evner man mangler, så man kan overvinde de problemer der opstår, ved at vise mod.

Heltetræningen stimulerer fantasi og indlæringsevne, der fremmer harmoniske og selv bærende børn, der kan tage vare på egen adfærd. Heltetræning er derfor også med til at gøre børnehavebørn skoleklar

Heltetræningen som pædagogisk forløb indeholder bl.a. følgende begreber:

- Inklusion
- De 4 temperament (barnets særpræg) og 5 grundfølelser.
- Kinesisk Qi Gong for børn og rytmik (kinæstetisk sansemotorik)
- De 5 superregler (om hygiejne)
- Adfærdstræning og selvkontrol
- Heltebaner med krop- og sansetræning, hvor vi træner heltetmod, viljestyrke, ro nærvær, nysgerrighed og vedholdenhed

I vil som forældre sikkert i den kommende tid høre Jeres barn sige:

"Fantastisk"+ brug af tommelfinger, "ikke godt", "abe", "sommerfugl", "tiger", "elefant" – det er den Ydre Helts 4 heltedy, som de henter kræfterne fra.

Heltetræningens instruktører i børnehaven er Rikke og Lisa, de er uddannede som Heltetrænere under Helteskolen, v. Karim Maktabi.

Med venlig heltehilsen

Regnskovens børnehaven

For yderligere information vedr. heltetræning: [www.helteskolen.dk](http://www.helteskolen.dk)