



Breinprikkels werkt doelgericht aan de motorische basisvoorwaarden

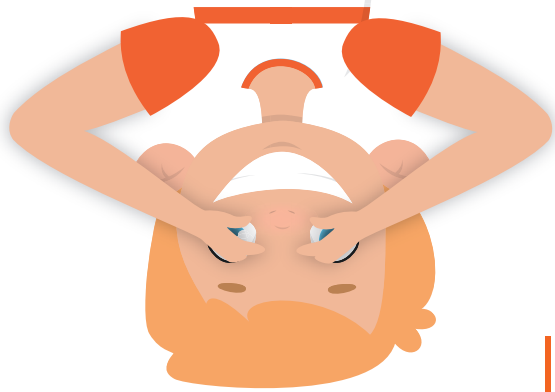
Beweegprogramma voorschools,
kleuters en groep 3

BREIN *prikkels*



02





Inhoud

04

Breinprikkels

Een stevige basis bij jonge kinderen

Breinprikkels in de praktijk

De gezichten achter Breinprikkels

03

Doelen

Zorgen voor een fundering
Bevorderen rijping van
het centrale zenuwstelsel
Doelen met elkaar verweven

06

10

Werkwijze

Online beweegprogramma

Aanbod

Voorschools

Kleuters

Groep 3

Cursus



Breinprikkels

Een jong kind leert veel met het lijf. De motoriek vormt daarbij de basis voor de algehele ontwikkeling, want het brein ontwikkelt zich door beweging. De ontwikkeling op psychomotorisch vlak draagt eraan bij dat een kind zich ook cognitief en sociaal-emotioneel kan ontwikkelen. Breinprikkels heeft een aanbod gericht op het stimuleren van de ontwikkeling van jonge kinderen en biedt een bewegingsprogramma aan voor voorschools (0-4 jaar), kleuters en groep 3.

Een stevige basis bij kinderen

De psychomotorische ontwikkeling zorgt voor de rijping van het centrale zenuwstelsel van een kind. Door te bewegen wordt er al vanaf de geboorte gewerkt aan de motorische basisvoorwaarden. Dit zijn de voorwaarden die je nodig hebt om uiteindelijk tot leren te kunnen komen. Door de motoriek te stimuleren kunnen kinderen hun talenten volledig tot ontwikkeling laten komen. Investeren in rijping

vanaf de eerste levensjaren draagt onder andere bij aan het kunnen concentreren, het leren en de emotieregulatie.

Wat is dan die rijping van het centrale zenuwstelsel? In het brein zijn miljarden neuronen (zenuwcellen) verantwoordelijk voor de overdracht van kennis en vaardigheden. Verbindingen tussen deze neuronen ontstaan door het maken van bewegingen. Hoe meer er vanaf jonge leeftijd bewogen wordt, hoe meer netwerken er ontstaan en hoe steviger deze netwerken worden. Hierdoor kunnen kinderen prikkels die binnenkomen beter verwerken en er adequaat op reageren. Uiteindelijk ontstaat er leerrijpheid binnen het centrale zenuwstelsel. Daarom is het van groot belang dat kinderen veel bewegen en spelen. Kinderen leren door te bewegen, te ervaren en gebruik te maken van alle zintuigen.



Breinprikkels in de praktijk

Breinprikkels richt zich op de motorische ontwikkeling van jonge kinderen en is ontwikkeld voor pedagogisch medewerkers en leerkrachten die aan de basis van de ontwikkeling willen werken. Er wordt tegenwoordig steeds vaker al bij jonge kinderen de nadruk gelegd op presteren. Daarbij wordt soms vergeten dat elk kind zich in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier ontwikkelt.

Breinprikkels levert een bijdrage aan de ontwikkeling van de motorische voorwaarden die de basis vormen om tot leren te kunnen komen. Het faciliteert professionals op een speelse wijze in activiteiten welke het gebruik van zintuigen en beweging stimuleren.

De gezichten achter Breinprikkels

Breinprikkels is ontwikkeld door Sanne Peters en Hanneke Geerts, beide hebben ruime ervaring in het onderwijs. Naast Breinprikkels begeleiden we kinderen in onze eigen praktijk middels reflex-

integratie en oefening op psychomotorisch vlak. We zien hulpvragen van kinderen die vastlopen op allerlei gebieden. Soms is dit zichtbaar in gedrag, maar ook vaardigheden zoals lezen, automatiseren, concentreren, schrijven en de juiste zithouding worden voor een steeds groter aantal kinderen een uitdaging.

De afgelopen jaren zijn we door scholing en ervaring tot het inzicht gekomen dat veel problemen ontstaan door een hiaat in de motorische ontwikkeling. Het brein is onvoldoende tot rijping gekomen. Door jonge kinderen zoveel mogelijk gericht te laten bewegen, wordt er een bijdrage geleverd aan de rijping van het brein. Breinprikkels is ontwikkeld om zoveel mogelijk jonge kinderen te bereiken en hen een stevige basis mee te geven voor verdere ontwikkeling en het schoolse leren.

Lezen
Schrijven
Rekenen
Bewegen

Stilzitten

Concentreren

Lekker in je vel zitten



Primaire- en houdingsreflexen

Wanneer we een huis gaan bouwen zorgen we allereerst voor een stevige basis, de fundering. Ditzelfde behoren we te doen wanneer we een kind iets willen leren.

Doelen

Breinprikkels bevordert de rijping van het centrale zenuwstelsel door op speelse wijze aan de motorische basisvoorwaarden te werken. Hieronder worden de daarbij behorende doelen beschreven:



Primaire- en houdingsreflexen

Primaire reflexen vormen de basis van de motorische ontwikkeling, zoals de ontwikkeling van het evenwicht en de zintuigen. Daarnaast zijn de primaire reflexen verantwoordelijk voor hoe het kind zich sociaal-emotioneel en cognitief ontwikkelt. De houdingsreflexen blijven ons hele leven aanwezig. Gesteund door de primaire reflexen ontwikkelen zich de motorische mijlpalen als rollen, kruipen, staan, lopen en rechtop zitten zonder om te vallen.



Grof motorische vaardigheden

De grove motoriek zijn de grote bewegingen die een kind leert maken, zoals rollen, kruipen, lopen en springen. Het kind ervaart dat bewegingen elkaar opvolgen en leert bewegingen gelijktijdig uit te voeren.



Fijn motorische vaardigheden

Met fijne motoriek worden de kleine bewegingen bedoeld waarbij de handen en voeten worden gebruikt om voorwerpen te grijpen en te manipuleren.



Balans

Het vestibulair systeem, of het evenwichtsorgaan, verzamelt informatie over beweging en balans. Het evenwicht kunnen bewaren geeft een gevoel van veiligheid, doordat je van positie kunt veranderen zonder je evenwicht te verliezen.



Symmetrie

Onder symmetrie wordt de samenwerking tussen twee handen en/of twee voeten bedoeld. Hierdoor worden de linker- en de rechterhersenhelft gelijktijdig geactiveerd en gestimuleerd, waardoor deze zich ontwikkelen en samenwerken. Bij een goede samenwerking tussen beide hersenhelften kunnen prikkels en informatie optimaal verwerkt worden.



Lateralisatie

Wanneer een kind voldoende symmetrisch is, volgt de lateralisatie vanaf ongeveer zes jaar. Het kind ontwikkelt een besef dat het een linker- en rechterkant heeft. De linker- of rechterdominantie wordt duidelijk, waardoor o.a. de voorkeurshand zich ontwikkelt.



Proprioceptie

Proprioceptie is het vermogen om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen. Dit is belangrijk om gecoördineerde bewegingen te kunnen maken door het aansturen van de juiste spieren en pezen.



Mondmotoriek

Met het oefenen van de mondmotoriek worden de spieren in en rondom de mond versterkt en er wordt geleerd de tong op de juiste manier te gebruiken. Dit heeft o.a. invloed op de spraaktaalontwikkeling.



Ritme

Door ritme worden de motoriek en het auditieve systeem gestimuleerd. Liedjes, versjes, klapspelletjes en dans bieden een krachtige stimulans op het gebied van de ritmische ontwikkeling. Ook voor bijvoorbeeld lopen, schrijven en touwtje springen is ritme van belang.



Lichaamsschema

Het lichaamsschema is het besef over grootte, houding, stand en onderlinge verhoudingen van het lichaam als één geheel. Wanneer het kind niet weet hoe een lichaamsdeel heet en waar het zit, is het lastig om het lichaam aan te sturen en een beweging aan te voelen.



Inhibitiesysteem

Het inhibitiesysteem wordt ook wel het 'remsysteem' genoemd. Het zorgt ervoor dat er niet op alle prikkels van buitenaf gereageerd wordt, zodat onbelangrijke prikkels geselecteerd en genegeerd kunnen worden.



Ruimtelijke oriëntatie

Ruimtelijke oriëntatie houdt in dat positie, richting en afstand bepaald kunnen worden. Onder ruimtelijke oriëntatie vallen o.a. de ruimtelijke begrippen zoals voor, achter, op, onder, links en rechts.



(Voorbereidend) schrijven

Schrijven is een complexe fijn motorische vaardigheid. Om schrijven mogelijk te maken dienen de pols en de vingers van het kind voldoende geoefend te zijn. Het is van belang dat het kind pas start met schrijven wanneer het symmetrisch en aan het lateraliseren is.



Gezichtsmotoriek

Door het gebruik van gezichtsmotoriek kunnen gevoelens weergegeven worden. Gezichtsmotoriek is gekoppeld aan de emotionele centra in het brein en van belang in de non-verbale communicatie. Zowel het kunnen aflezen als het zelf kunnen toepassen van gezichtsuitdrukkingen zijn belangrijke communicatiemiddelen voor jonge kinderen.



Voetmotoriek

Het is van belang dat de voetmotoriek zich goed ontwikkelt. De voeten hebben invloed op de ontwikkeling van stabiliteit en balans. Het zorgt ervoor dat kinderen letterlijk stevig staan.



Sensomotoriek

Sensomotoriek gaat over de interactie tussen de zintuigen (sensoriek) en bewegen (motoriek). Het zorgt ervoor dat er op een adequate manier op prikkels gereageerd kan worden.

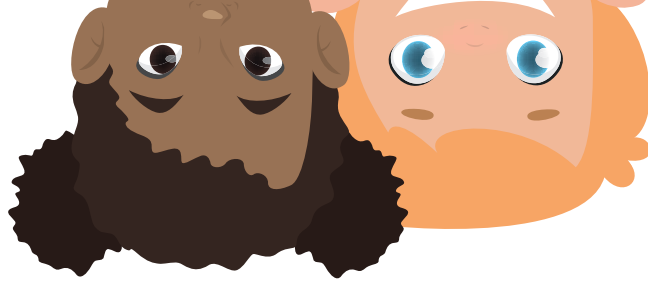


Handmotoriek

Een goed ontwikkelde fijne motoriek in de handen en de integratie van de handreflexen vormen een belangrijke basis voor onder meer de penguip en het schrijven.

Doelen zijn met elkaar verweven

In de activiteiten zijn bovenstaande doelen vaak met elkaar verweven. Binnen het beweegprogramma van Breinprikkels en door al wat het kind in het dagelijks leven aan motorische ervaringen opdoet, wordt aan bovenstaande doelen gewerkt.



Werkwijze

Breinprikkels is een praktisch en overzichtelijk online beweegprogramma waarbij op een speelse wijze gewerkt wordt aan de motorische basisvoorwaarden en de rijping van het zenuwstelsel van jonge kinderen. Breinprikkels heeft een aanbod voor voorschools (0–4 jaar), voor kleuters en voor groep 3.

Speelse werkvormen

In het beweegprogramma wordt middels allerlei speelse werkvormen aan de doelen gewerkt, waarbij een aantal vaste basisvaardigheden als rollen, kruipen en balanceren met regelmaat terugkomen in afwisselende spelvormen. In groep 3 staan voornamelijk de lateralisatie en het (voorbereidend) schrijven centraal.

Basisprikkels

Een rode draad binnen Breinprikkels zijn de basisprikkels. Dit zijn houdingen en bewegingen die onder meer voor de integratie van primaire reflexen en lichaamsbeheersing zorgen.

Kracht van herhaling

Breinprikkels maakt gebruik van de kracht van herhaling. Het brein heeft herhaling nodig om nieuwe dingen te leren en om nieuwe verbindingen te maken. Vaak is één keer oefenen niet genoeg. Per doel is gezocht naar de juiste frequentie van herhaling die wenselijk is om de ontwikkeling te stimuleren. Hierbij wordt afgewisseld in werkvormen. Het aanbod van Breinprikkels is een basis waarmee flexibel kan worden omgegaan.

Tijdsinvestering

In de groep besteed je gemiddeld een kwartier per dag aan Breinprikkels, indien gewenst kan dit uitgebreid worden. Er is weinig voorbereidingstijd nodig.

Aanbod

Voorschools

Het beweegprogramma voor 0–4 jaar is overzichtelijk opgebouwd in 52 weken. Hierin is een onderverdeling gemaakt in oefeningen voor 0–1 jaar, 1–2 jaar en 2–4 jaar.

Wekelijks worden voor elke leeftijdscategorie een aantal afwisselende oefeningen beschreven. Deze bestaan uit houdingen, bewegingen en spelletjes passend bij de leeftijd. De oefeningen kunnen door de pedagogisch medewerkers naar eigen inzicht worden ingezet in de groep. Daarnaast wordt er elke week een beweegtipp gegeven.

Kleuters

Het beweegprogramma voor kleuters is overzichtelijk opgebouwd in twee schooljaren kleuteronderwijs, welke zijn onderverdeeld in 40 lesweken van 5 dagen. Per dag worden oefeningen beschreven. Het is belangrijk dat de kinderen de oefeningen gaandeweg de twee schooljaren leren beheersen om de rijping van het centrale zenuwstelsel te stimuleren.

De eerste vier dagen van een week wordt de basisstof behandeld, welke bestaat uit houdingen, spelletjes en oefeningen. De leerkracht evalueert per dag kort en op eenvoudige wijze binnen het systeem. De vijfde dag van de week wordt hierdoor automatisch gevuld met een passend aanbod van de oefeningen waar de kinderen nog de meeste moeite mee hebben.

Groep 3

Het beweegprogramma voor groep 3 is overzichtelijk opgebouwd in 40 weken en kan dagelijks ingezet worden. Voor elke week zijn er activiteiten en tips uitgewerkt, welke voornamelijk zijn gericht op de fijne motoriek, de lateralisatie en het (voorbereidend) schrijven. Breinprikkels kan naar eigen inzicht worden verweven in het bestaande lesprogramma. De leerkracht heeft de mogelijkheid om op een eenvoudige wijze de leerlingen individueel te volgen en de voortgang te evalueren.

Aanbod op maat

Breinprikkels biedt ook een aanbod op maat. Zijn er specifieke wensen met betrekking tot een workshop, cursus, coaching of een andere dienst, neem dan gerust vrijblijvend contact met ons op.



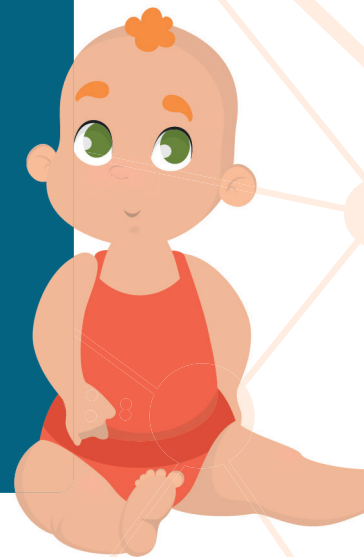
Cursus (voor alle leeftijdsgroepen)

Aan de aanschaf van Breinprikkels is een verplichte cursus gekoppeld voor professionals die met Breinprikkels gaan werken. De cursus zal minimaal een dagdeel in beslag nemen. We bieden ook langere cursussen aan. We vinden het belangrijk dat de visie en theorie achter Breinprikkels draagvlak krijgt binnen de school of organisatie. Wanneer je als professional de visie, theorie, opbouw en doelen achter Breinprikkels kent, kan het beweegprogramma eenvoudiger geïmplementeerd worden in de praktijk. Hierdoor kan effectiever gewerkt worden aan de rijping en motoriek van de kinderen, waardoor de opbrengst het grootst zal zijn.

Tijdens de cursus komen onder meer de volgende onderwerpen aan bod:

- Theorie over primaire- en houdingsreflexen
- Theorie over de motorische ontwikkelingsfases
- De werking van het brein
- Handvaten om kinderen te observeren
- Hoe werkt Breinprikkels in de praktijk?
- Direct toepasbare tips en praktijkvoorbeelden

Tijdens de cursus worden een aantal materialen verstrekt die te gebruiken zijn tijdens het werken met Breinprikkels. Aan de cursus zijn geen zelfstudie-uren verbonden.



BREIN *prikkels*

Heb je interesse in Breinprikkels of wil je graag ervaren wat Breinprikkels voor jou en de kinderen kan betekenen? Neem dan een kijkje op onze website. Daar kun je vrijblijvend een offerte of gratis demo aanvragen.

info@breinprikkels.nl
breinprikkels.nl

