

Breinprikkels zorgt
voor een stevige basis
bij kinderen



BREIN*prikkels*
Workshop



Wie zijn Breinprikkels?

- Hanneke Geerts
- Sanne Peters





Inhoud workshop:

- Invloed van motoriek op de totale ontwikkeling
- Bewustwording
- Praktische ideeën en tips

Wat feiten:

Bijna 1 op de 5
kleuters laat een
zorgwekkende
motorische
ontwikkeling zien

Bron: Project Start(V)aardig, 2024

40 procent haalt de
beweegrichtlijnen niet

Bron: lector Gezonde Leefstijl van de
Haagse Hogeschool Sanne de Vries, 2024

Eén op de tien
kinderen speelt nooit
buiten

Bron: lector Gezonde Leefstijl van de
Haagse Hogeschool Sanne de Vries, 2024

21% van de kinderen
heeft weinig tijd om
buiten te spelen

Bron: Jantje Beton, 2024



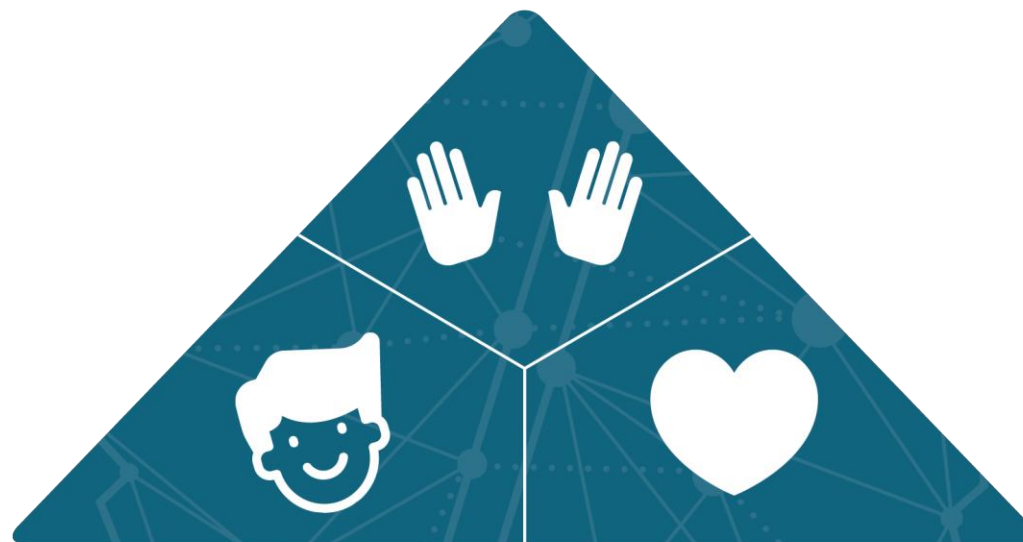
Waarom bewegen?

- Er zijn meer achterstanden in de motoriek
- Werken aan de motorische basis van jonge kinderen
- Ontwikkeling centrale zenuwstelsel
- Daarmee werken aan de leerrijpheid





Motorische ontwikkeling



Cognitieve ontwikkeling

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Motorische mijlpalen



±6/7 mnd



±8/9 mnd



±8/10 mnd



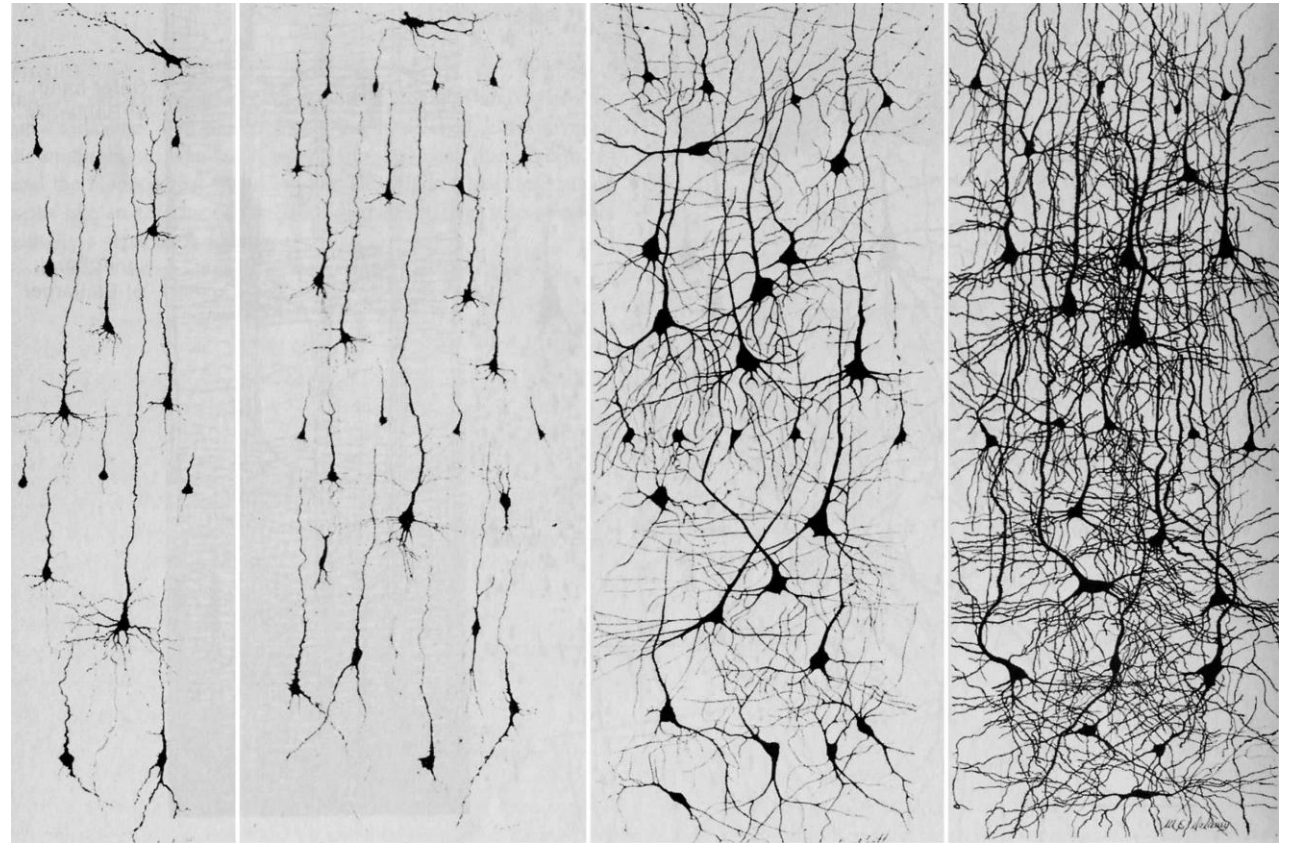
±10/12 mnd

Tips:

- Buiklig oefenen (bouw de tijd op)
- Veel kruipen
- Veel op de grond spelen

Groei van verbindingen (neuronen in het brein)

Bron: onbekend



Newborn
A

1 month
B

6 months
C

2 years
D



Ritmeprikkel chocolademelk

Chochoco lala
Chochoco dudu
Choco la
Choco du
Choco la du melk

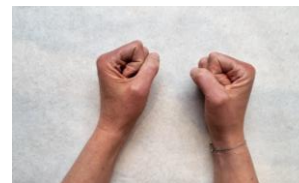
Choco=



La=



Du=



Melk= bijv. hoofd aantikken



Primaire- en houdingsreflexen

Reflexen

- Wat is een reflex?
- Hoe ontwikkelen ze zich?
- Wat is de functie van een reflex?
- Wat als een reflex actief blijft?

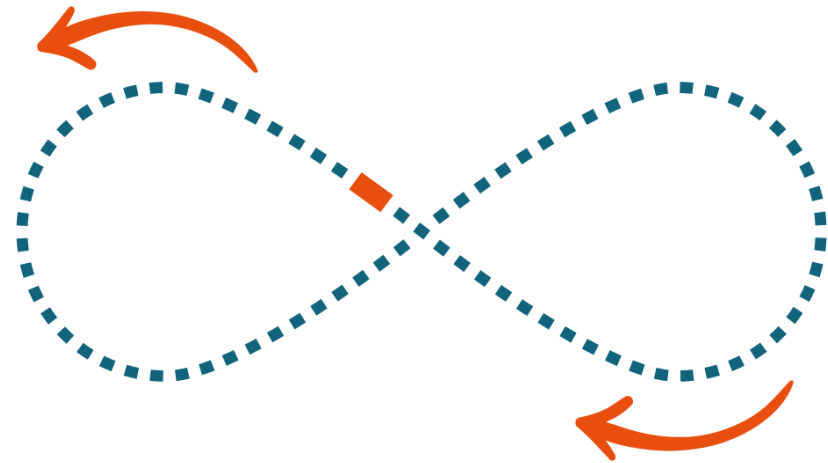


De Asymmetrische Tonische Nek Reflex (ATNR)



De Asymmetrische Tonische Nek Reflex (ATNR)

- Wat is de ATNR?
 - Leerreflex
 - Oog-hand coördinatie
 - Lateralisatie
 - Middellijn overkruisen
 - Automatiseren
 - Samenwerking links rechts



De Asymmetrische Tonische Nek Reflex (ATNR)

Oefenen:

- Kruipen
- Gekruist bewegen





Ontwikkeling van het kind gaat door, het lichaam zoekt compensatie

- Lichamelijk gebied
- Sociaal-emotioneel gebied
- Mentaal gebied

Dus:

Door integratie reflexen ontstaat er ontspanning en staat het brein op veilig.

Is dat niet het geval → compensatiegedrag

Zonder reflexen geen beweging en geen ontwikkeling!





- 1 Op een speelse manier wordt aan de integratie van reflexen gewerkt.
- 2 Kinderen gaan aan de slag met leervoorwaarden als symmetrie, lateralisatie, balans, handmotoriek, oogmotoriek.

Het symmetrisch beweegpatroon



Motorisch:

- Ledematen werken samen
- Hersenhelften werken samen



Tip voor de symmetrie:

Springen met 2 benen



Tip voor de symmetrie:

Gooien met een bal





Tips voor de symmetrie:

- Ritmeprikkel chocolademelk
- Ritmeprikkel Papegaaitje leef je nog

Chochochoco lala
Chochochoco dudu
Choco la
Choco du
Choco la du melk

Choco=



La=



Du=



Melk= bijv. hoofd aantikken of passend in thema



Eenzijdig en gekruist beweegpatroon (lateralisatie)





Tips om de lateralisatie te ondersteunen:

- Marcheren
- Huppelen
- Gekruiste klapspelletjes
- Kruisloop



Let op!

De lateralisatie is een natuurlijk proces. We kunnen dit ondersteunen d.m.v. oefening, niet versnellen.



3

Wat we vragen in ons onderwijs.

2

Kinderen gaan aan de slag met leervoorwaarden als symmetrie, lateralisatie, balans, handmotoriek, oogmotoriek.

1

Op een speelse manier wordt aan de integratie van reflexen gewerkt.



Wat levert *gericht* bewegen op?

- Preventief
- Minder remediëren
- Meer rust
- Autonomie
- Zelfvertrouwen
- Meer plezier



Wat biedt Breinprikkels?

- Beweegprogramma voorschools (0-4 jaar)
- Beweegprogramma kleuters
- Beweegprogramma groep 3
- Beweegprogramma middenbouw
- Beweegprogramma bovenbouw
- Diverse cursussen, lezingen, workshops op locatie
- Expertise in de groep
- Eéndaagse cursussen



Meer weten?

Luister onze podcast met 'Onderwijs dat kan' op Spotify, over motorische ontwikkeling, het brein en bewegen.



Volg ons op social media voor ontwikkelingen en allerlei praktische tips en ideeën:



Bedankt voor je interesse!

Nieuwsgierig naar onze beweegprogramma's? Vraag op onze website gerust één of meerdere demo's aan.

info@breinprikkels.nl
breinprikkels.nl

