

Datblygu Sgiliau Pêl

Mae plant bach wrth eu bodd yn chwarae gyda pheli, ac mae peli o wahanol faint, siâp a deunydd ar gael. Mae peli yn ANHYGOEL oherwydd gall plant eu defnyddio mewn cymaint o wahanol ffyrdd – ffyrdd sydd yn newid wrth i blant ddatblygu sgiliau newydd a darganfod pethau gwahanol i wneud gyda'r peli.

I blant llai, gall chwarae gyda pheli eu helpu i ddatblygu nifer o sgiliau corfforol fel gafael a chydio, cryfhau cyhyrau'r dwylo a'r bysedd, cydsymud llaw a llygad a'r gallu i symud pethau o un llaw i'r llall. Mae hefyd yn cryfhau gallu'r llygad i ddilyn pethau ac yn cryfhau sgiliau meddwl.

Basged Drysor

Dechreuwch drwy greu basged drysor addas i fabis a phlant bach, er mwyn rhoi cyfle iddyn nhw chwarae gyda pheli o wahanol fath a maint.



Bownsio

Gan ddefnyddio peli ysgafn neu falwnau, annogwch eich plentyn i'w bownsio nhw ar y llawr a gweld pa mor uchel y gallan nhw fynd.

Nesaf, ceisiwch gyflwyno basged olchi a bownsiwch y balŵn a'r bêl i mewn i'r fasedd.

Sawl balŵn fydd yn ffitio yn y fasedd?

Postio

Glynnwch hen diwbiau cardfwrdd, neu ddarnau o hen beipiau plastig, i ryddiadur gyda thap lliw.

Gan ddefnyddio'r peli amrywiol o'ch basged drysor, ceisiwch weld pa beli fydd yn gallu ffitio drwy'r tiwbiau.

Pa mor hir mae'n cymryd iddyn nhw fynd i lawr y tiwb? Ydy peli mwy garw yn cymryd mwy o amser na rhai llyfn? Ydyn nhw'n bownsio ar y gwaelod?

Arbrofwch a mwynhewch!

Fowlio

Un ffordd hwyliog i ddatblygu sgiliau rholio gyda'ch gilydd yw drwy **Fowlio**

- Gan gychwyn gyda phêl fawr, anelwch y bel at gonau pinwydd neu wrthrychau ysgafn eraill er mwyn i'ch plentyn gael siawns dda o'u cnocio drosodd. Yna cyflwynwch bêl llai a photeli gydag ychydig o bwysau ynddynt. Bydd hyn yn helpu i ddatblygu cydbwysedd a chydysmudiad.



Rhowch gynnig ar rai o'r syniadau isod i ddatblygu hyder a sgiliau pêl drwy chwarae

Mae chwarae gyda phêl yn datblygu sgiliau echddygol bras, fel cicio, taflu, dal, anelu, rholio, bownsio a dilyn. Mae hefyd yn cefnogi datblygiad sgiliau cymdeithasol cynnar fel cydweithio gyda phlant eraill, deall sut i rannu a chymryd tro, cyflwyno rheolau syml, ennill, colli a llawer mwy.

Bydd chwarae gemau pêl yn sbarduno diddordeb plant mewn chwaraeon fel pêl-droed, rygbi, tenis, pêl-fasged a chriced. Mae pob seren chwaraeon wedi cychwyn drwy ddatblygu cariad at chwaraeon drwy chwarae!

Dal

Dechreuwch drwy daflu a dal pêl fawr gyda bwllch bychan rhyngddoch chi a'ch plentyn. Wrth iddo ddatblygu ei sgiliau dal a thaflu, triwch 'Bel Velcro'.

I helpu dwylo bach i ddal yn llwyddiannus, defnyddiwch belen blastig ac ychwanegwch smotiau Velcro bach ar wyneb y bel. Os yw'ch plentyn yn gwisgo menig, bydd yn haws iddo afael yn y bêl wrth iddo lanio yn ei ddwylo, gan gynyddu ei hyder.



Cicio

Mae cicio yn sgil anodd a gall fod yn heriol gan fod angen symud pwysau o un droed i'r llall. Mae felly'n syniad da cychwyn gyda rhywbeth ysgafn fel balwn.

Gosodwch gôl rhwng dwy gadair ac annogwch eich plentyn i anelu at y gofod hwnnw. Neu beth am lenwi pwll padlo gyda balwnau? Gallwch osod eich plentyn ar ei draed yn y canol, gan ei annog i gicio'r balwnau i gyd allan o'r pwll.

