

Mae bod yn actif yn datblygu iechyd esgyrn, nerth cyhyrau a llesiant. Bydd symud pob dydd o fudd i dyfu gewynnau iach trwy gynyddu'r llif gwaed. Bydd tyfiant meinwe'r cyhyrau'n cael ei ysgogi gan ddigon o weithgaredd corfforol.

Mae'n gallu bod yn ffordd o fynegi emosiwn a hwyliau e.e. dicter, rhwystredigaeth a hapusrwydd.

Mae profiadau newydd ac ail adroddus yn creu'r cysylltiadau yn yr ymennydd ac yn galluogi'r plentyn i ddod yn fwy cydlynedig. Mae annog symudiadau sy'n datblygu ymennydd plentyn yn allweddol mewn datblygu cynnar. Wrth i'r plentyn adeiladu cysylltiadau y bydd yn datblygu ei gamau nesaf.

Mae chwarae actif yn gallu bod yn ffordd bositif o gael gwared ar egni ac o bosibl yn cynyddu gallu plant i ganolbwyntio a dysgu. Mae hefyd yn gallu annog sgiliau cymdeithasol megis cydweithredu a chymryd tro.

**Pwysigrwydd
gweithgaredd corfforol i
blant yn y blynyddoedd
cynnar**

Mae'n galluogi plant i ddarganfod, arbrofi a datrys problemau yn y byd o'u cwmpas

Mae plant angen symud er mwyn bod yn ddiogel a chryf. Mae bod yn actif yn gorfforol yn sicrhau y bydd cyhyrau'n cynnal y cymalau'n iawn ac yn lleihau'r posibilrwydd o ddamweiniau a thoriadau.

Mae'n datblygu rheolaeth a chydymud y corff, sy'n helpu plentyn i fod yn fwy annibynnol ac i ennill rheolaeth dros weithgareddau personol megis gwisgo.

Mae bod yn actif yn yr awyr agored hefyd yn cefnogi cynhyrchu fitamin D sy'n hyrwyddo twf esgyrn iach. Mae calsiwm sy'n dod trwy bwyd a diod yn cael ei helpu gan fitamin D i basio o'r gwaed i strwythur yr esgyrn.

Mae'n bwysig bod blant yn cael cyfleoedd i fwynhau gweithgareddau sy'n annog i'w hesgyrn dyfu. Gallai'r rhain gynnwys symudiadau'r corff cyfan megis rollo, cropian, cerdded, rhedeg, neidio a dringo. Mae bod yn actif hefyd yn cynyddu llif y gwaed i'r system lymffatig er mwyn i'r system imiwnedd allu ymateb yn gyflym i feirysau a heintiau.