

# Encouraging crossing the mid-line

**Crossing the mid-line is a very important skill and is the development of a baby using both sides of their body together. This promotes the co-ordination and communication of the left and right side of the baby's brain.**

Lie your baby on his or her back. Place their favourite toy or object above the head and out of reach on one side. Come down to their level to develop confidence. Let them reach for the toy using encouraging words. Allow them to rest or stop if they are tired. If they become frustrated gently bend the leg up so the hip is mobilised and help them to roll over to reach for the item. Aim to encourage them to roll over as they improve their muscle strength. Repeat on the other side, making eye contact with your baby at all times to develop confidence and security.

**Repeat several times, babies feel secure and reassured when something is repeated. It also helps to develop their neural pathways.**

<https://www.bounty.com/baby-0-to-12-months/development/play-tips-to-encourage-baby-to-roll-over>

Encouraging a baby to cross their mid-line is an important physical literacy skill and can be seen when a baby is able to cross over their body to perform a task on the opposite side. This is also very important for visual tracking, a pre skill to reading.



When picking up your baby from a floor position help them by rolling their weight to their side before picking them up. This strengthens the muscles on the side of their neck and keeps their head from falling out of line with their body a clever reflex they are born with.

The vestibular and eyes work together to co-ordinate a baby's head and eye movements. It enables a baby to watch and track a moving object; allows a baby to look up and back down at a book with ease; and to track along a straight line and as a result to be able to learn how to read

# Annog croesi'r llinell ganol

**Mae croesi'r llinell ganol yn sgil pwysig iawn sy'n caniatáu i fabi ddefnyddio dwy ochr ei gorff yr un pryd. Mae hyn yn hybu cyfathrebu a chysylltiad rhwng ochr dde ac ochr chwith yr ymennydd.**

Mae annog babi i groesi ei linell ganol yn sgil llythrennedd corfforol pwysig. Gellir ei weld yn digwydd pan fydd babi yn gallu croesi canol ei gorff i gyflawni tasg ar yr ochr arall. Mae hyn hefyd yn hybu gallu'r llygaid i ddilyn tasg, fydd yn helpu'ch plentyn i ddarllen yn y pendraw.

Gorweddych eich babi ar ei gefn. Rhowch ei hoff degan, neu wrthrych, uwch ei ben ac i un ochr, allan o'i gyrraedd. Dewch i lawr i'w lefel i ddatblygu ei hyder. Gadewch i'r babi estyn am y tegan gan ddefnyddio geiriau calonogol. Gadewch i'r babi orffwyso neu stopio os y bydd yn blino. Os ydi'ch babi yn mynd yn rhwystredig, helpwch ef drwy blygu ei goes yn dyner er mwyn symud y glun. Bydd hyn yn caniatáu iddo rollo drosodd i gyrraedd y tegan. Ceisiwch ei annog i rollo drosodd wrth i'w gyhyrau gryfhau. Gwnewch yr un peth ar yr ochr arall, gan gynnal cyswllt llygad gyda'ch babi drwy gydol yr amser i hybu ei hyder a chreu naws ddiogel.

**Gwnewch hyn sawl gwaith. Mae ailadrodd gweithgareddau yn helpu babanod i deimlo'n glyd a diogel. Mae hefyd yn helpu i ddatblygu eu llwybrau niwral.**



Wrth godi eich babi o'r llawr, helpwch ef drwy rollo ei bwysau ar ei ochr cyn ei godi. Mae hyn yn cryfhau'r cyhyrau ar ochr y gwddf ac yn cadw'r pen ar yr un llinell a gweddill y corff – mae hwn yn atgyrch (*reflex*) clyfar sydd gan bob babi'n naturiol.

Mae'r system festibwlar a'r llygaid yn gweithio gyda'i gilydd i gydlynu symudiadau pen a llygad y babi. Mae'n galluogi'r babi i wyllo a dilyn gwrthrych sy'n symud; yn caniatáu i fabi edrych i fyny ac yna i lawr ar lyfr yn rhwydd; ac i ddilyn llinell syth gyda'i lygaid, fydd yn ei helpu i ddarllen pan ddaw'r amser.

<https://www.bounty.com/baby-0-to-12-months/development/play-tips-to-encourage-baby-to-roll-over>



**Cronfa Iach ac Egniol  
Healthy & Active Fund**