



chyfrannu at yr argymhellion a wnaed gan y Prif Swyddogion Meddygol am hyd at 180 munud o weithgarwch corfforol dyddiol ar gyfer plentyn 1-5 oed.

## Gweithgarwch Corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar (genedigaeth – 5 mlynedd)

Mae plant egniol yn iach, hapus,  
yn barod i'r ysgol ac yn cysgu'n well



MEITHRIN  
PERTHYNAS & SOILLIAU  
CYMDETHASOL



YN CYFNAL  
IECHYD & PWYSAU



YN CYFRANNU  
AT DDATBLYGIAD YR  
YMENNYDD & DYSGU



GWELLA  
CWSG



YN DDEBIGU  
CYNYRBU & ESGYRN



ANNOG  
SYMUDIAD & CHYDSYMUDIAD

### Mae pob symudiad yn cyfrif





IARD CHWARAE



NEDIO



DRINGO



CHWARAE ANBENN



TAFLU DAL



SGIPIO

Rheiny o dan 1  
o leiaf 30 munud  
dwyf'r dydd



CHWARAE GARTHRYCH



DAWNS



GEMAU



CHWARAE



AMSER BOL



NOFIO



CERDDOD



SGWTIO



BEIC

**Dewch yn gryf. Symud mwy. Chwalu anweithgarwch**

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019

*Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU 2019: Gweithgarwch corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar (genedigaeth – 5 mlynedd)*

## Canfyddiadau Allweddol

- Nid yw datblygiad corfforol yn y blynyddoedd cynnar yn cael ei ddeall yn dda yn gyffredinol gan rieni ac ymarferwyr. Mae'r bwlch gwybodaeth hwn yn peri pryder gan fod sawl rheswm pam mae datblygiad corfforol yn hanfodol bwysig ym mhrofiad blynyddoedd cynnar plentyn.
- Mae'r diffyg gwybodaeth sylfaenol yn arwain at brofiadau cyfyngedig neu o ansawdd gwael i blant. Gellir ystyried gweithgarwch corfforol fel cynnig, a rhywbeth i gyd-fynd ag amserlen wythnosol yn hytrach na mynegiant o anghenion symud gan blentyn sydd angen amser, lle a chyfle bob dydd.
- Nid yw llawer o ymarferwyr yn ymwybodol o'r cymorth gweithgaredd corfforol datblygiad plant cyfannol ym mlynyddoedd cynnar plentyndod. Mae hyn yn cynnwys gwneud cyfraniad cadarnhaol at wybyddiaeth, datblygiad yr ymennydd, sgiliau echddygol gros a mân, cyfathrebu (gan gynnwys siarad a dechreuad darllen), hunanreoleiddio, a lles cymdeithasol ac emosiynol.
- Mae datblygiad proffesiynol parhaus mewn datblygiad corfforol yn mynd i'r afael â bylchau mewn gwybodaeth ac yn cefnogi hyder ymarferydd. Mae hyn yn gwella cynllunio'r oedolyn ar gyfer symud, yr ystod o gyfleoedd a ddarperir i blentyn, a lles plant ac ymarferwyr yn sylweddol.
- Mae gan lawer o rieni hefyd ddiffyg gwybodaeth am yr effaith gadarnhaol gyfannol y mae datblygiad corfforol yn ei chael ar ddatblygiad plentyn.
- Oherwydd y bylchau yn y wybodaeth a amlygwyd uchod, rydym yn credu nad oes digon o ffocws a buddsoddiad i gefnogi taith datblygiad corfforol plentyn o'i enedigaeth hyd at 5 mlwydd oed. Mae hyn yn peryglu gadael datblygiad corfforol i siawns, ac yn arwain at blant yn colli cerrig milltir datblygiad corfforol allweddol gan arwain at heriau emosiynol ac addysgol diweddarach.

- Oherwydd y bylchau a amlinellir uchod, a dehongliad yr oedolion unigol o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol, nid yw llawer o blant yn cwrdd â'r 180 munud o weithgarwch corfforol y mae prif swyddogion meddygol Cymru, Lloegr a'r Alban yn galw amdano ar gyfer plant 1-5 oed.

## Ein camau nesaf



### Ymestyn a Rolio

**Meddwl diogelwch - Gwnech yn siŵr fod y lle'n glir ac yn ddiogel ar gyfer chwarae ar y llawr**

Ar yr adeg yma mae bobol-nod angen llawer o gyffwrddol ymarfer rŵl, symud o gampas ac ati. Bot a chwarae ar y llawr cyn eu bod yn gallu tyrru eu hantol. I Ffyn a dechrau symud neu groglan. Caiffogoch y plentyn gyda'i symudadu i'w defnyddio gan hysbysu'n anogoch a'r mwy'n helpu i'w ddiogelwch. Mae strwy'n gallu a'w ddiogelwch i'w plentyn rhag ddygu, felty, gwnech yn siŵr ei fod yn ddiogel ac wedi ymledio pan fyddych yn chwarae.

#### Mae hyn yn gyfle i:

Symud o ochr i ochr, sy'n symud i'w cyffwrdd ac yn hyrwyddo gweithgareddi'n corff. Mae'r babi hefyd yn ddygu am safle a rhanau ar corff. Mae'r mwy'n gyffwrdd am at y babi'n croesi'r llinell ganol.

#### Sgwrs rhiant:

- Rolio
- Cwllwr lachwr
- Ymestyn
- Ddi
- Sgwrs / Rhif

#### Beth am Chwarae | Symud | Ffynnu:

##### Ymestyn a Rolio

Rhowch y babi i'w orwedd ar ei gefn. Gosodwch degn neu sgwrsi'w awchben ac atben o'w gorwedd ar an ochr. Ewch i'w llaw i'w llael i'w babi i'w ddiogelwch. Gadeuoch, ac anogoch, y babi i'w ymestyn am y tegan. Gadeuoch i'w babi i'w ffynnu neu stopio os yw'n hysbys.

Os yw'n dod yn hysbys, pligoch y goes i'w Ffyn'n adhysbys i'w symud y glan ei helpu i'w ddiogelwch i'w ymestyn am y tegan. Gwnech hyn etto gyda'r ochr arall, cadwch gyswllt byged gyda'r babi i'w bob amser i'w ddiogelwch a'w ddiogelwch.

Cadwch orwedd y babi ar ei ochr fel ei'w blaen ond y'w hysbysu i'w gwnech i'w awchben ac ati o'w gorwedd.



### Anogwch y babi i:

**Croesi'r llinell ganol**

Mae croesi'r llinell ganol yn ogil penig i'w wrth i'w babi ddiogelwch i'w defnyddio ddygu ochr ei'w corff i'w ddiogelwch. Mae hyn yn hyrwyddo cydymud a chyffwrddol rhwyng ochr chwllwr ac ochr ddi'w ymestyn.

**Gallwch ymarfer croesi'r llinell ganol wrth anog y babi i:**

- Ddun i'w tegan i'w ddiogelwch ar llinell ganol y corff
- Rolio a'w chaffu pwl meddal
- Cwllwr i'w awchben
- Chwarae rŵl pŵl
- Cansu gyda'r gylid a'w defnyddio symudadu i'w gwynau meddwl e.e. 'The Wheels on the Bus'

**Adnoddau:**

- Cwllwr i'w awchben
- Sgwrs
- Sgwrs neu wrthych ddiogelwch
- Sgwrs

**Wydddech chi?**

Yn a'w ddiogelwch i'w rŵl yw ble byrring mae'r pen yn mynnd, mae'r corff yn ddiogel. Mae'n rhaid i'w pen fod yn y safle i'w ddiogelwch, wedyn mae'r ysgwyddau'n troi ac mae'r cluniau'n dilyn yn y pen draw. Dim ond pan mae'r trï wedi'i'w hysbysu y mae'n bosibl rŵl.

## Enghraifft o'n cardiau Babi Actif a Chi ar gyfer ymarferwyr

- Cynnal seminar yn yr hydref yn hyrwyddo pwysigrwydd datblygiad corfforol yn y blynyddoedd cynnar
- Parhau i gyflwyno hyfforddiant i uwchsgilio ymarferwyr ym mhwsigrwydd a sut i weithredu arfer gorau mewn datblygiad corfforol yn y blynyddoedd cynnar
- Gweithio gyda rhanddeiliaid ehangach a llunwyr polisi i sicrhau bod arfer gorau mewn datblygiad corfforol yn fwy cyffredin ledled Cymru.
- Defnyddio grwpiau rhieni a phlant bach i hysbysu rhieni am gamau allweddol symud a sut mae'r rhain yn hyrwyddo datblygiad corfforol o'u genedigaeth hyd at 5 mlwydd oed; a datblygiad cyfannol cysylltiedig plentyn.

- Cyrchu cyllid i gynyddu'r gallu i gyrraedd cynulleidfa ehangach gyda'r negeseuon allweddol a'r offer i gynllunio ar gyfer taith datblygiad corfforol plentyn.

**Trwygydol y cwrs, byddwchynclwyed y termaucanlynolyncaeleutrafad**

**Croesir llinell ganol**  
Mae'r llinell ganol yn llinell ddechymygod sy'n thestig drwy ganol y corff, gan weithredu ochr dda'r ochr chwith. Byddwch yn croesi llinell ganol pan fyddwch yn symud brach neu goeseu neu drawa ganol y corff i'r ochr arall wrth wrneud taig Cyn. Heb ond datblygu'r gallu i wrneud hyn, byddant fel arfer yn defnyddio un ochr y corff i wrneud taig, e.e. estyn am wrthydd ar y chwith gyda'u llaw chwith yn unig.

Mae dysgu croesi llinell ganol yn hanfodol i alluogi eich babi i ddefnyddio dwy ochr y corff gyda'i gilydd.

**Propriodderbyniaeth**  
Gallwch egluro propriodderbyniaeth fel hyn: er enghraifft, os edrych chi'n dau ochr i'gwisg a chyflwedd chi'n i'w gweldych bys, bydd gennych syniad da ble mae'r rhannau hyn ochr corff, er na allwch eu gweld. Mae propriodderbyniaeth yn bosibl, aelach i ddatblygu ynni eiddoedd yn eiddoedd, sy'n rhoi gwybodaeth i'r corff am hys a ymestyniad presennol y cyhyrau.

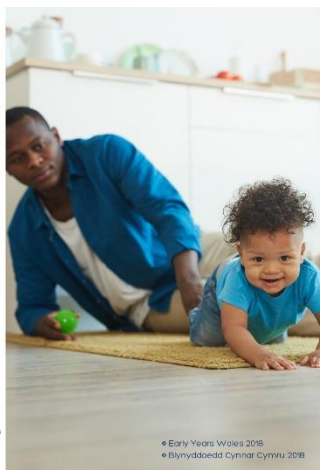
**Y System Festibwlar**  
Mae'r system festibwlar yn helpu i gydymu dwy ochr corff babi, ac mae hyn yn bwysig er mwyn ei alluogi i ddatblygu croepion a druo ddylio. Mae hys yn ei helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth gafforol a chydwybodaeth ac i brosesu gwybodaeth synhwyriaidd.

© Early Years Wales 2018  
© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018

**Gweithgaredd amser croepion:**  
Gêm hwylog i annog hyder eich babi wrth gropion. Gwneudwch dwnel allan o fâc cardfwrdd a gosod eich babi ar ei bedwar o flaen y twnel. Symudwch i ochr arall y bocs, a galw enw eich babi i'w annog i symud trwy'r twnel tuag atoch. Gallwch hefyd rhoi pêl trwy'r twnel ac annog eich babi i'w ailw, neu chwarae 'p-p-p'.

**Sut mae babanod yn dysgu croepion:**  
Mae angen i'w babanod ddatblygu'r gallu i'w symud eu brachiau a'u coesau er mwyn gropion, ac weithiau byddant yn symud yn ôl yn gyntaf cyn gropion ymlaen!  
Gall hyn fod yn rhywystredig iddyni a bydd angen llawer o anogaeth a chrogaeth gennych chi.

© Early Years Wales 2018  
© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018



Enghraifft o gardiau cymorth Babi Actif yn y Cartref i rieni/gofalwyr

**Am fwy o wybodaeth am Flynyddoedd Cynnar Cymru, a'r datblygiad corfforol yn blynyddoedd cynnar, cysylltwch â:**

**Dave Goodger**  
**Prif Swyddog Gweithredol**  
**Blynyddoedd Cynnar Cymru**  
[davidg@earlyyears.wales](mailto:davidg@earlyyears.wales)

