Annog Datblygiad Corfforol drwy Adeiladu Den

Beth fydda i ei angen? *(chwiliwch am le o'r neilltu fel na fydd yn rhaid tynnu'r den i lawr ar unwaith)*

Gall pethau pob dydd yn y tŷ wneud den wych! Dyma rai awgrymiadau:

- Blancedi, cynfasau, hen dyweli, rhwydau cuddio - mae pob un yn gwneud gorchudd gwych
- Mae blanced neu darpolin sy'n dal dŵr ar y llawr yn creu lle sych i eistedd. Mae clustogau neu fagiau ffa yn ei gwneud yn hynod gyfforddus
- Bocsys cardfwrdd, gwiail gardd, canghennau a brigau – gallwch adeiladu wigwam gyda changhennau neu wiail gardd a chlymu eu pennau â llinyn
- Dodrefn gardd - defnyddiwch eich dodrefn gardd, tŷ chwarae bach neu ffrâm chwarae os oes gennych chi un - rhowch nhw gyda'i gilydd a'u gorchuddio gyda phlanced i greu den.
- Clymwyr - gadewch i'r plant ddefnyddio llinyn, Selotep, rubanau, neu begiau dillad i ddal pethau gyda'i gilydd a chadw'r gorchudd yn ei le
- Yn olaf, gadewch i'ch plentyn osod ei farc ar y den drwy ei haddurno gyda phaent, creon, sialc, rhubanau, dail, blodau ayb.

Mae adeiladu den y tu mewn neu'r tu allan yn ffordd wych o ddatblygu sgiliau eich plentyn.

Nid yn unig mae'n wych i gadw'n iach a ffit ond hefyd yn wych i'w lles yn gyffredinol. Mae'n gallu rhoi oriau o hwyl a lle arbennig i'ch plentyn ddianc iddo yn y cyfnod rhyfedd hwn. Mae adeiladu den hefyd yn annog symud drwy gasglu deunyddiau, yn gwella sgiliau symud mawr a bach drwy godi, cario, gosod, gafael a chydio tra'n cael llawer o hwyl a datblygu'r dychymyg.

© Early Years Wales 2018
© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018

Early Years Wales 2018. Registered in Wales.
Registered Office: Unit 1, Coopers Yard, Curran Road, Cardiff CF10 5NB
Company limited by guarantee 3164233. Charity 1056381

Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018. Gofrestredi yn Cymru.
Swyddfa Gofrestredig: Uned 1, Iard y Cowper, Ffordd Curran, Caerdydd CF10 5NB
Cwmni cyfyngedig trwy warant 3164233. Elusen 1056381