



**Early Years
Wales**
**Blynyddoedd
Cynnar Cymru**

Symud yn y cartref!

Gall gweithgareddau bob dydd helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth corff eich plentyn. Mae angen amrywiaeth eang o gyfleoedd ar blant i ddatblygu eu symudiadau megis siglo, nyddu, troelli, troi, neidio, bownsio, tipio, gwibio, a symud ar gyflymder gwahanol. Mae chwarae'n rhoi llawer o gyfleoedd i blant gael y profiadau hyn, felly rhwch gynnig ar y gweithgareddau hwyliog hyn a symud gartref!



Hwyl Golchi Dillad!

Gan ddefnyddio basgedi gwag neu bowlenni mawr, llenwch un fasedg/bowlen gyda sanau wedi'u rholio. Yr her yw eistedd a chodi'r sanau gyda'ch traed.

Ar gyfer rhai bach, ceisiwch ofyn iddynt godi'r sanau gydag un llaw a'u trosglwyddo i'r llaw arall cyn eu rhoi yn y fasedg.

Cydbwysu wrth i chi frwsio!

Beth am geisio cydbwysu ar un goes wrth i chi frwsio eich dannedd? Gweld pa mor hir y gallwch chi frwsio am heb glwyfo a gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhoi cynnig arni gyda'r ddwy droed! Mae hon yn ffordd wych o ddatblygu cydbwysedd, cydlynw a chanolbwyntio.

Os nad yw'ch un bach yn barod i sefyll ar un droed, anogwch nhw i gloi'n ôl ac ymlaen wrth frwsio eu dannedd. Bydd hyn yn helpu'r grwpiau mawr o gyhyrau i weithio mewn cytgorf i ennill rheolaeth dros eu hystum.

Sgipio â Thywel!

Mae angen i chi chwarae 3 o bobl. Clymu dau dywel gyda'i gilydd a lapio'n dynn fel ei fod yn dod yn hir ac yn denau. Gofynnwch i ddau berson ddal pob pen o'r tywelion, yna dechreuwch siglo'r tywelion ochr yn ochr a gweld a allwch chi neidio dros y tywel! Faint o neidiau allwch chi eu gwneud?

I rai bach, cadwch y tywel yn isel a'u hannog i gamu dros y tywel gan annog cydbwysedd a chydysymud!



© Early Years Wales 2018

© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018