

Why not use and share this movement calendar, packed with daily activities for your children, parents and team. Being active and making small changes can make a big difference to a child's developing skills. Studies have shown that children who take part in high levels of physical activity from an early age, are more likely to continue taking part in physical activity in later years. Therefore, it is important to introduce activity at the earliest age in order to provide the best start.

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 Try singing these songs with actions: <u>Tiny Happy People</u>	2 Set up an obstacle course: <u>Obstacle Activity</u>	3
4	5  Spend as much time as you can outdoors – <u>Outdoors Activity Card</u>	6  Enjoy moving to your favourite music	7 Stop and stretch: <u>Sensory Movement Activity</u>	8 Take part in our Active Story: <u>The Jump</u>	9  Turn a regular activity into a different format today, e.g. have children lie on their tummy when colouring	10
11	12 Go for a walk in your local area and notice new things	13 Find an activity that involves the <u>vestibular sense</u>	14 Share our <u>Everyday Activity Card</u> with your parents	15 Try our <u>Developing Ball Skills Activity Card</u>	16 Build your very own Den with our <u>Den Building Activity Card</u>	17
18	19 Blow up balloons and tie to the hand/wrist encouraging movement	20 Cross the midline using <u>batons</u>	21 Take part in our Active Story: <u>123 Crawl</u>	22 Share our <u>5 ways to well-being cards</u>	23  Bubble play - can you kick the bubbles with your feet? <u>Bubbles Recipe</u>	24
25 	26 Use some of our ideas from our <u>Sensory Tunnel Activity Card</u> to create your very own!	27 Try homemade bowling with empty water bottles	28 Try out our <u>Simple Shapes Activity Card</u>	29 Test your balance: use some string or tape on the floor to try and walk along		



Beth am ddefnyddio a rhannu'r calendr symud hwn, yn llawn gweithgareddau dyddiol ar gyfer eich plant, rhieni a'ch tîm. Gall bod yn actif a gwneud newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr i sgiliau datblygu plentyn. Mae astudiaethau wedi dangos bod plant sy'n cymryd rhan mewn lefelau uchel o weithgarwch corfforol o oedran cynnar, yn fwy tebygol o barhau i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn y blynyddoedd diweddarach. Felly, mae'n bwysig cyflwyno gweithgaredd ar yr oedran cynharaf er mwyn darparu'r dechrau gorau.

SUL	LLU	MAW	MER	IAU	GWE	SAD
				1 Canu y caneuon hyn gyda symudiadau: <u>Plant Bach Hapus</u>	2 Sefydlu cwrs rhwystr: <u>Gweithgaredd Rhwystr</u>	3
4	5  Treulio amser yn yr awyr agored - <u>Cerdyn Gweithgareddau Awyr Agored</u>	6  Mwynhau symud i'ch hoff gerddoriaeth	7 Stopio ac ymestyn: <u>Gweithgaredd Symud Synhwyrdd</u>	8 Cymryd rhan yn ein Stori Actif: <u>Y Naid</u>	9  Troi weithgaredd rheolaidd yn fformat gwahanol heddiw, e.e. cael plant yn gorwedd ar eu bol wrth liwio	10
11	12 Mynd am dro yn eich ardal leol a sylwi ar bethau newydd	13 Dod o hyd i weithgaredd sy'n cynnwys yr <u>ystyr festibular</u>	14 Rhannu ein <u>Cerdyn Gweithgaredd Bob Dydd</u> gyda'ch rhieni	15 Rhoi cynnig ar ein <u>Cerdyn Gweithgareddau Datblygu Sgiliau Pêl</u>	16 Adeiladu Den eich hun gyda'n <u>Cerdyn Gweithgareddau Adeiladu Den</u>	17
18	19 Chwythu balwnau i fyny a chlymu i'r llaw/arddwrn i annog symudiad	20 Croesi'r y llinell ganol gan ddefnyddio <u>batonau</u>	21 Cymryd rhan yn ein Stori Actif: <u>123 Cropian</u>	22 Rhannu ein <u>Cardiau 5 Pum Ffordd at Les</u>	23 Chwarae swigen - allwch chi gicio'r swigod gyda'ch traed? <u>Rysáit swigod</u>	24
25	26  Defnyddio rhai o'n syniadau o'n <u>Cerdyn Gweithgareddau Twnnel Synhwyrdd</u> i greu eich un chi!	27 Rhoi cynnig ar fowlio cartref gyda photeli dŵr gwag	28 Rhoi cynnig ar ein <u>Cerdyn Gweithgaredd Siapiau Syml</u>	29 Profwch eich cydbwysedd: defnyddiwch ychydig o llyn neu dâp ar y llawr i geisio cerdded ar hyd eich cydbwysedd: defnyddiwch ychydig o llyn neu dâp ar y llawr i geisio cerdded ar hyd		

