



**Welsh Active
Early Years**
Blynyddoedd Cynnar
Actif Cymru

Outdoor activities for babies to 1-year-olds

There is plenty of outdoor fun to be had but it can be difficult to find activities for a baby, so here are some fun ideas to get those little bodies active!

Tummy time outside is different to inside so explore the unevenness of the grass and enjoy the gentle breeze and the smell of the flowers. Introduce sand in a shallow tray once your baby is strong and sitting up. Use cups for pouring the sand.

Go for a nature walk - babies love to watch the tree movement and being active outside also supports the manufacture of Vitamin D that promotes healthy bone growth.

Sit on a blanket with several balls and an empty basket or box. Drop the balls into the basket or box.



Let your baby crawl over uneven surface, as this will help develop their core muscles. It also supports their sensory development when touching and smelling the grass, mud, flowers etc

Play with paper streamers on a breezy day. Encouraging your baby to move and catch them as they blow in the wind.

Set up an area with wind chimes and lay your baby on their back to watch them move in the breeze, letting them stretch their muscles and expand their lungs

Read books while sitting on a blanket in the shade of a tree

Always supervise your baby when outside

Gweithgareddau awyr agored 0-1 oed

Mae digon o hwyl i'w gael yn yr awyr agored, ond gall fod yn anodd meddwl am weithgareddau i fabanod, felly dyma rai syniadau hwyliog i annog eu cyrff bach i symud!

Mae amser ar y bol y tu allan yn wahanol i fod y tu mewn, felly archwiliwch anwastadrwydd y glaswellt, mwynhewch arogl y blodau a theimlad yr awel dyner. Cyflwynwch dywod mewn hambwrdd bas pan fydd eich babi'n gryf ac yn gallu eistedd i fyny. Defnyddiwch gwpanau i arllwys y tywod.

Ewch am dro natur – mae babanod wrth eu bodd yn gwylio symudiad y coed, ac mae bod yn egniol y tu allan hefyd yn cefnogi'r corff i gynhyrchu fitamin D, sy'n hybu tyfiant esgyrn iach.

Eisteddwch ar flanced gyda sawl pêl, a basged neu flwch gwag. Gollyngwch y peli i'r fasged neu'r blwch.



Gadewch i'ch babi gropian dros arwyneb anwastad, gan y bydd hyn yn ei helpu i ddatblygu ei gyhyrau craidd. Mae hefyd yn cefnogi ei ddatblygiad synhwyrdd, wrth gyffwrdd ac arogl'r glaswellt, y mwd, y blodau ac ati.

Chwaraewch gyda rhubanau papur mewn awel braf. Annogwch eich babi i symud a'u dal wrth iddynt chwythu yn y gwynt.

Crewch ardal chwarae gyda chlychau gwynt. Gosodwch eich babi ar ei gefn i wyllo'r clychau gwynt yn symud yn yr awel, gan roi cyfle iddo ymestyn ei gyhyrau a chryfhau ei ysgyfaint.

Darllenwch lyfrau wrth eistedd ar flanced yng nghysgod coeden.

Cadwch lygad ar eich babi pan fyddwch chi allan