

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.

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.

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.

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

Darllenwch lyfrau wrth eistedd ar flanced yng nghysgod coeden.

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

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