

Symudiad Synhwyrdd

Yn y cyfnod hwn o newid, efallai na fydd plant ifanc yn gallu dweud wrthym sut maen nhw'n teimlo. Mae symud yn ffordd o gefnogi cyfathrebu a datblygu stamina a gwytnwch mewn cyfnod pan fydd angen iddynt addasu. Ceisiwch ganu'r gân ganlynol ac annog eich un bach i ymarfer y symudiadau ac anadlu ochr yn ochr â phob gweithred anifail.

Ystum Buwch

I ystum fel buwch, dewch i lawr ar y coesau a breichiau a gwthio'r pen ôl i fyny, gan gadw'r ên a phen i fyny ond y bol yn isel. Anogwch nhw i gnoi cil fel buwch, gan ymestyn eu ceg ar agor.



Ystum Dafad

I ystum fel dafad, dewch i lawr i'r ddaear coesau a breichiau, yna anogwch eich plentyn i gylchu ei gefn a gwthio i fyny o'i freichiau. Bwydwch y ên i mewn a gofynnwch iddyn nhw 'Baa' fel dafad trwy gymryd anadl ddofn a gwneud y sain cyn belled ag y gallant!

ferm Tad-cu

Dewch am dro ar fferm tad-cu i ai i ai o
Ac ar y fferm mad dafad du i ai i ai o
Gyda 'mê' fan hyn a 'mê' fan draw, 'mê, mê, mê, mê', ar bob llaw.
Dewch am dro i fferm Tad-cu i ai i ai o

Rhowch gynnig arni:

Ac ar ei fferm, roedd ganddo buwch/ci/mochyn

I ddarganfod mwy am symudiadau ioga wedi'u hysbrydoli gan blant, edrychwch ar y wefan ganlynol : Children Inspired By Yoga

DYstum Cŵn

I ystum fel ci, anogwch eich plentyn i osod ei ddwylo ar y llawr gyda'i fysedd ychydig ar wahân i helpu i gadw cydbwysedd. Gofynnwch iddyn nhw wthio i fyny ar y pedwar a gwthio eu pen ôl i fyny yn yr awyr, gan gadw'r pen i lawr. A allant siglo eu pen ôl fel ci?

Ystum Moch

I Ystum fel mochyn, gofynnwch i'ch plentyn orwedd ar ei gefn a thwtio'i ên yn y frest, lapio ei freichiau o amgylch y pengliniau a thynnu'r coesau yn dynn i'r frest. Gofynnwch iddyn nhw rollo yn gyntaf i un ochr ac yna i'r llall, yn union fel mochyn mewn mwd!



Annog anadliadau dwfn wrth symud drwy'r gweithgareddau. Nid yn unig y bydd hyn yn helpu'ch plentyn i reoleiddio ei emosiynau, bydd hefyd yn helpu'ch plentyn i actifadu ei diaffram a'i gyhyrau craidd eraill..