Twneli Synhwyraidd

Mae plant ifanc angen datblygu symudiadau bach a mawr er mwyn gallu rheoli eu cyhyrau. Bydd cyflwyno mathau gwahanol o orchudd ar loriau'n rhoi cyfle iddyn nhw ddysgu symudiadau megis rholio, llithro, ymlusgo a chropian. Mae pob un o'r symudiadau hyn yn sgil bwysig a fydd yn helpu'ch plentyn i archwilio symud yn hyderus mewn gwahanol ffyrdd.

Beth sydd gen i ar gyfer gwneud twnnel synhwyraidd?

Pam na rowch chi dro ar rai o'r pethau hyn...

Twnnel chwarae neu focs cardfwrdd mawr, blancedi, hen len cawod, swigod lapio, clustogau gyda gwead, rhubanau, hen CD,au rholyn drych, sanau wedi'u llenwi â phapur newydd, darnau o ddefnydd fel cregyn/ cerrig, goleuadau tylwyth teg

…...unrhyw beth a fydd yn annog y synhwyrau.

Annog gwahanol ffyrdd o symud trwy'r twnnel...

h.y. ar eu boliau, ar eu dwylo a'u pengliniau, cropian ymlaen ac yn ôl o un pen i'r llall. Llithro trwy' twnnel (ysgwyd y corff i'r chwith a'r dde) neu gyflymu trwy'r twnnel ar ddwylo a thraed neu hyd yn oed gropian fel cranc drwy'r twnnel.

Active Together Wales
Cymru'n Actif Gyda'n Gilydd

Twneli Synhwyraidd

Mae cerdded neu gropian ar wahanol wynebau'n gwneud i wahanol gyhyrau weithio ac yn helpu i gadw'r cydbwysedd

Sut alla i wneud pethau'n ddiddorol? Rhowch dro ar y syniadau hyn …

- Defnyddiwch oleuadau tylwyth teg i greu twnnel llachar a hongian pethau o'r to y gall plentyn eu tynnu i lawr wrth gropian trwyddo.
- Llanwch sanau gyda gwahanol weadau a synau e.e. clychau, papur wedi'i wasgu y bydd yn rhaid iddyn nhw wneud eu ffordd trwyddyn nhw.
- Rhoddwch ddisgiau CDau ar wahanol wynebau ar y llawr, megis blancedi, swigod lapio neu len cawod gyda gwead.
- Ychwanegwch luniau o'r plentyn neu rolyn drych ar ochr y twnnel i'w wneud yn hwyl ac yn groesawgar!

Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund

Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru

Prosiect sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Iach ac Egniol, partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Early Years Wales 2018. Registered in Wales.
Registered Office: Unit 1, The Lofts, 9 Hunter Street, Cardiff, CF10 5GX
Company limited by guarantee 3164233. Charity 1056381

Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018. Gofrestredi yn Cymru.
Swyddfa Gofrestredig: Uned 1, The Lofts, 9 Hunter Street, Caerdydd, CF10 5GX
Cwmni cyfyngedig trwy warant 3164233. Elusen 1056381