

Mae creu siapiau llawr a sefyll yn ffordd hwyliog o chwarae, archwilio a dysgu am y corff, mae'n ystod o symudiad, gan annog rheolaeth y corff, cydsymud a chydbwysedd. Ceisiwch ganu'r gân ganlynol ac annog eich un bach i ymarfer y symudiadau ochr yn ochr â phob gweithred seren!



Siâp Seren - Llawr

I wneud siâp eich seren ar y llawr, mae angen i chi ddechrau trwy osod i lawr ar eich cefn. Ymestynnwch eich breichiau i'r ochr a lledu'ch coesau ar wahân. Ceisiwch gadw eich breichiau a'ch coesau mor syth â phosibl! Gallwch hefyd geisio gwneud angylion seren ar y llawr trwy symud eich breichiau a'ch coesau i mewn ac allan!

Siâp Seren - Sefyll

I wneud siâp eich seren pan sefyll, mae angen i chi sefyll gyda'ch traed ychydig yn llydan a'u plannu i'r llawr. Ymestynnwch eich breichiau allan i'r ochr a chael eich pen yn edrych ymlaen!

Diemwnt yn yr awyr

Dechreuwch sefyll a rhowch eich bodiau at ei gilydd a mynegai bysedd at ei gilydd i wneud siâp diemwnt. Daliwch ef i fyny yn uchel uwchben eich pen ac ymestyn ymlaen ar flaenau eich traed.

Siâp diemwnt - Llawr

I wneud siâp eich diemwnt ar y llawr, bydd angen i chi orwedd ar eich cefn. Codwch eich coesau oddi ar y llawr a rhowch waelod eich traed gyda'i gilydd. Plygwch eich coesau ychydig a dylech allu gweld siâp y diemwnt yn cael ei wneud gyda'ch coesau. Edrychwch i weld a allwch chi siglo ochr yn ochr a chadw'ch diemwnt!



**EAnnog y plant i archwilio gwahanol siapiau wrth symud drwy'r gweithgareddau.
Bydd yn helpu'ch plentyn i ysgogi ei gyhyrau craidd!**