

# Cwrs Rhwystrau Tedi Bêr

*Pam na rowch chi dro ar wneud cwrs rhwystrau i gael y cyrff bach i symud*

**Beth alla i ei ddefnyddio**

**Tâp masgio, clustogau, byrddau isel, hwla hŵps, basgedi golchi, cylchoedd gwynt rwber, *pool noodles*, potiau blodau ac unrhyw beth arall sy'n gorwedd o gwmpas!**

**Mae bod yn actif fel teulu a gwneud newidiadau bychan yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'r sgiliau y mae eich plentyn yn eu datblygu.**

Dangosodd astudiaethau fod plant sy'n cael llawer o weithgaredd corfforol yn ifanc iawn yn debycach o ddal ati i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn y blynyddoedd i ddod. Felly, mae'n bwysig cyflwyno gweithgaredd yn gynnar iawn i gael y cychwyn gorau.



Anogwch chwarae ar y llawr gyda llawer o gropan, gwnewch drawst cydbwysedd gan ddefnyddio'r *pool noodle* neu tâp masgio i annog cydbwysedd.

**Dringo'n uchel, gorwedd yn isel, codi'r breichiau a'r coesau, rhedeg a cherdded ond, yn fwyaf oll, cael hwyl!**

## “1 y diwrnod rhag i'r arth fynd yn ormod’

*Defnyddiwch y ddalen gweithgaredd ymarfer pin arth i wneud gwahanol siapiau ac i'ch cael chi a'ch plentyn i symud bob dydd!*



### Siâp Coesau ar Led

- **Babi** – Eisteddwch a defnyddio gobennydd i sefydlogi'r babi, agorwch a chau coesau'r baban NEU ceisiwch weld a yw'r babi yn gallu eistedd a chadw cydbwysedd gyda'r coesau ar led.
- **Plentyn Bach** – Eistedd a'r coesau ar led ac cheisio ysgwyd o un ochr i'r llall.
- **Plentyn Hŷn** – Rholiau Tedi-bêr – eistedd a'r coesau ar led, rhowlio ar y cefn a cheisio siglo ac eistedd i fyny eto a'r coesau ar led.

### Siâp Seren

- **Babi** – Gorwedd mewn siâp seren ar y cefn ar y llawr (gwneud angylion sêr). Defnyddio'r arth a symud y breichiau a'r coesau i mewn ac allan i ddangos y symudiad
- **Plentyn Bach** – Sefyll mewn siâp seren - ceisiwch gerdded o gwmpas yr ystafell mewn siâp seren yn gwneud synau arth
- **Plentyn Hŷn** – Jac y neidiwr (dechrau gyda'r traed gyda'i gilydd, neidio allan i'r seren ac yn ôl i mewn)