

Chwarae Motor Manwl

Bydd y syniadau canlynol yn helpu'ch plentyn i barhau i archwilio'r amrywiaeth o symudiadau y mae eu braich, eu dwylo a'u bysedd yn ei wneud wrth gyflawni tasgau megis; defnyddio pensil a gwisgo. Ymarferwch y sgiliau canlynol trwy chwarae gemau dydd i ddydd, chwarae gyda theganau a chanu hwiangerddi a chaneuon.

Nod y sgiliau a'r gemau hyn yw datblygu a chryfhau gafael ac annog defnydd o'r bawd, y mynegfys a'r bys canol yn ogystal ag ystod o symudiadau yn yr ysgwyddau.

Cyrraedd - Annog cyrraedd i bob cyfeiriad - i fyny, i lawr ac i'r ddwy ochr. Ymarferwch ym mhob ystum ee gorwedd ar eich cefn a'ch bol, eistedd ar y llawr, eistedd ar eich glin. Bydd hyn yn cynyddu cryfder yn y breichiau er mwyn cefnogi ysgrifennu, a gwisgo. Enghreifftiau o gemau ar gyfer cyrraedd:

- *Cyrraedd am deganau*
- *Ymestyn am bêl neu fag ffa a'i osod ar darged neu mewn targed.*
- *Cyrraedd i dapio'ch llaw; gosodwch eich dwylo ar wahanol lefelau fel y gall eich plentyn eu tapio. Gallwch newid uchder eich llaw i annog ymestyn a mwy o symud.*
- *Gofynnwch am Bump Uchel neu Ddeg Uchel (gyda'r ddwy law) ar ôl iddynt wneud rhywbeth yr ydych yn falch ohono. Mae hyn yn gweithio nid yn unig fel ysgogiad ond fel cyfle arall i'ch plentyn ymarfer cyrraedd.*

Gafael gyda'r Llaw Gyfan - Anogwch eich plentyn i ddal a thrin teganau o wahanol feintiau a siapiau. Anogwch hwy i ymestyn gyda'r ddwy law law ar wahân yn ogystal â'r ddwy law gyda'i gilydd.

- Powlio teganau yn ôl ac ymlaen, ee ceir ar y llawr.
- Chwarae gyda sbwng neu wlanen ac ati yn y bath/ gyda powlen o ddŵr; anogwch eich plentyn i wasgu sbwng rhwng eu dwylo neu wasgu'r dŵr allan o wlanen yn ystod amser bath.
- Chwarae gyda tywod
- Helpu i blannu pethau a chloddio yn yr ardd.
- Peintio a/neu liwio.
- Defnyddio cwpanau pentyrru neu flociau.
- Gweithgareddau yn y parc, fel fframiau dringo.



Procio - Anogwch y plentyn i ddefnyddio 1 bys i brocio a phwyntio yn ystod y gweithgareddau canlynol. Bydd hyn yn helpu eich plentyn i ddefnyddio ei fys pwyntio (mynegfys) wrth ddal cylllell a fforc a phensil.

- Pwyntiwch at luniau gyda'ch gilydd mewn llyfrau amser stori a/neu pwyntiwch at bobl mewn lluniau teulu gyda'ch gilydd.
- Rhowch wrthrychau bach mewn hambwrdd ac anogwch eich plentyn i brocio neu olrhain bys trwyddynt (dan oruchwyliaeth agos rhag iddynt geisio eu rhoi yn eu ceg).
- Procio a gwasgu playdoh.
- Gwneud a chwarae gyda phypedau bys (gallai hwn fod yn brosiect haf yn ystod y gwyliau)
- Popio Swigod

- Cân “Two Little Dickie Birds”.
- Pwysu botymau i actifadu teganau achos ac effaith.
- Gemau ar dabled sy'n cynnwys defnyddio'r sgrin gyffwrdd.

Gafael Pincer - Mae gafael pincer yn hanfodol ar gyfer datblygu sgiliau fel gwisgo a llawysgrifen.

- Troi tudalennau llyfr amser stori.
- Codwch gymaint o beli gwlan cotwm ag y gallwch mewn cyfnod penodol o amser, gellir addasu hyn trwy godi peli pompom.
- Codwch beli pompom gyda gefel cegin ac yna gwnewch hyn yn anoddach drwy ddefnyddio plyciwr a'u rhoi mewn cynhwysydd arall neu i lawr tiwbiau papur toiled / papur cegin (gweler y ddelwedd er enghraifft).
- Procio glanhawyr pibellau drwy'r tyllau mewn colander neu grater caws.
- Pinsio Playdoh – cuddiwch drysor yn y playdoh a heriwch eich plentyn i ddod o hyd iddo.
- Popio *bubble wrap*.
- Defnyddiwch sialc trwchus wrth dynnu llun ar y bwrdd sialc.
- Defnyddiwch bensiliau/creonau trwchus wrth dynnu llun a lliwio gartref.
- Rhoi gleiniau ar gortyn neu gallwch ddefnyddio cheerios neu pasta penne sych. Gallech hefyd ddefnyddio criau mefus i wneud mwclis.
- Edafu pasta (penne) ar lanhawyr pibellau.



Postio - Anogwch eich plentyn i bostio gemau a newidiwch faint a siâp y gwrthrych sy'n cael ei bostio. Bydd hyn yn eu hannog i ddefnyddio eu bawd, eu mynegfys a'u bys canol, sy'n ofynnol wrth gyflawni sgiliau pensiliau, sgiliau cylllell a fforc a gwisgo;

- Postio eitemau i focsys neu hen botiau margarîn.
- Postio darnau arian i fanc moch.
- Postio llythyrau yn y blwch llythyrau i chi.
- Chwarae gemau fel 'Pop up Pirate' neu Connect 4.

Tafu a Dal – Defnyddiwch beli o wahanol feintiau i annog eich plentyn i newid ei afael. Chwarae dal neu roi cynnig ar 'ymarfer targed' lle mae'n rhaid iddynt weld a allant daflu'r bêl ar darged naill ai ar lawr neu wal ardal chwarae. Bydd y gemau hyn yn helpu i ddatblygu ystod o symudiadau ar gyfer gwisgo (yn union fel yr adran 'Cyrraedd').