

# Gweithgareddau i wella SGILIAU MOTOR MANWL



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board



# RHAGARWEINIAD

Mae llawer o blant yn cael anawsterau wrth ddefnyddio eu dwylo ar gyfer tasgau dehurwydd llaw sy'n gofyn am fedrusrwydd. Gallant ymddangos yn drwsgl ac ymddangos nad oes ganddynt gydlyniant ac yn aml maent yn rhwystredig oherwydd eu diffyg medrusrwydd.

Mae plant sydd â sgiliau motor manwl gwael yn aml yn gollwng pethau ac yn eu bwrw drosodd ac yn aml maent yn osgoi tasgau maen nhw'n teimlo sy'n rhu anodd.



# YMARFER, YMARFER, YMARFER!

Mae'n bwysig rhoi cyfleoedd rheolaidd i blant drwy gydol y dydd (ychydig ac yn aml) i ymarfer detholiad o weithgareddau er mwyn hybu datblygiad eu medrusrwydd motor manwl.

Bydd hyn yn cael effaith gadarnhaol ar eu gallu i wneud tasgau swyddogaethol megis cau botymau a defnyddio cyllell a fforc.



# YMARFER, YMARFER, YMARFER!

Cyn dechrau, gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn eistedd yn sefydlog gyda'u traed yn wastad ar y llawr. Ceisiwch bob amser ddechrau gyda gweithgaredd y gall y plentyn ei chyflawni'n hawdd.

Bydd hyn yn eu helpu i deimlo'n fwy hyderus a gall roi mwy o gymhelliant iddynt gyflawni gweithgareddau yn nes ymlaen. Gall hyd yn oed pethau fel agor cynwysyddion ddod yn rhan o'r weithgaredd.



# YMARFER, YMARFER, YMARFER!

Defnyddiwch amrywiaeth o gynwysyddion gwahanol fel blychau Tupperware, waledi â sip, a jariau â chaeadau sgriw - anogwch eich plentyn i'w hagor er mwyn dod o hyd i beth sydd y tu mewn! Mae'r cyflwyniad hwn yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau posib – peidiwch ag ofni bod yn greadigol ac ychwanegu eich syniadau eich hun. Mae'n bwysig amrywio'r gweithgareddau er mwyn ceisio sicrhau nad yw'r plentyn yn diflasu ond **COFIWCH**: mae angen digon o ymarfer, dro ar ôl tro, ar blant er mwyn dod yn hyfedr felly mae'n iawn ailadrodd gweithgareddau!



# Y BLOCIAU ADEILADU AR GYFER SGILIAU LLAW

CLICIWCH AR Y TABIAU I NEIDIO I BOB ADRAN



1

Sefydlogrwydd Craidd a Chydbwysedd

2

Sefydlogrwydd ysgwydd

3

Integreiddio Dwyochrog a Dominyddiaeth  
Llaw

4

Deheurwydd a chydsymud

5

Cryfder Llaw



# SEFYDLOGRUYDD CRAIDD A CHYDBWYSEDD



Os nad oes gan eich plentyn lawer o sefydlogrwydd yn eu craidd, bydd yn rhaid iddynt weithio'n galetach i gadw cydbwysedd wrth eistedd.

Mae nifer o ymarferion y gallwch eu gwneud i helpu eich plentyn i ddatblygu gwell sefydlogrwydd craidd a chydbwysedd.



[GWELD YMARFERION](#)



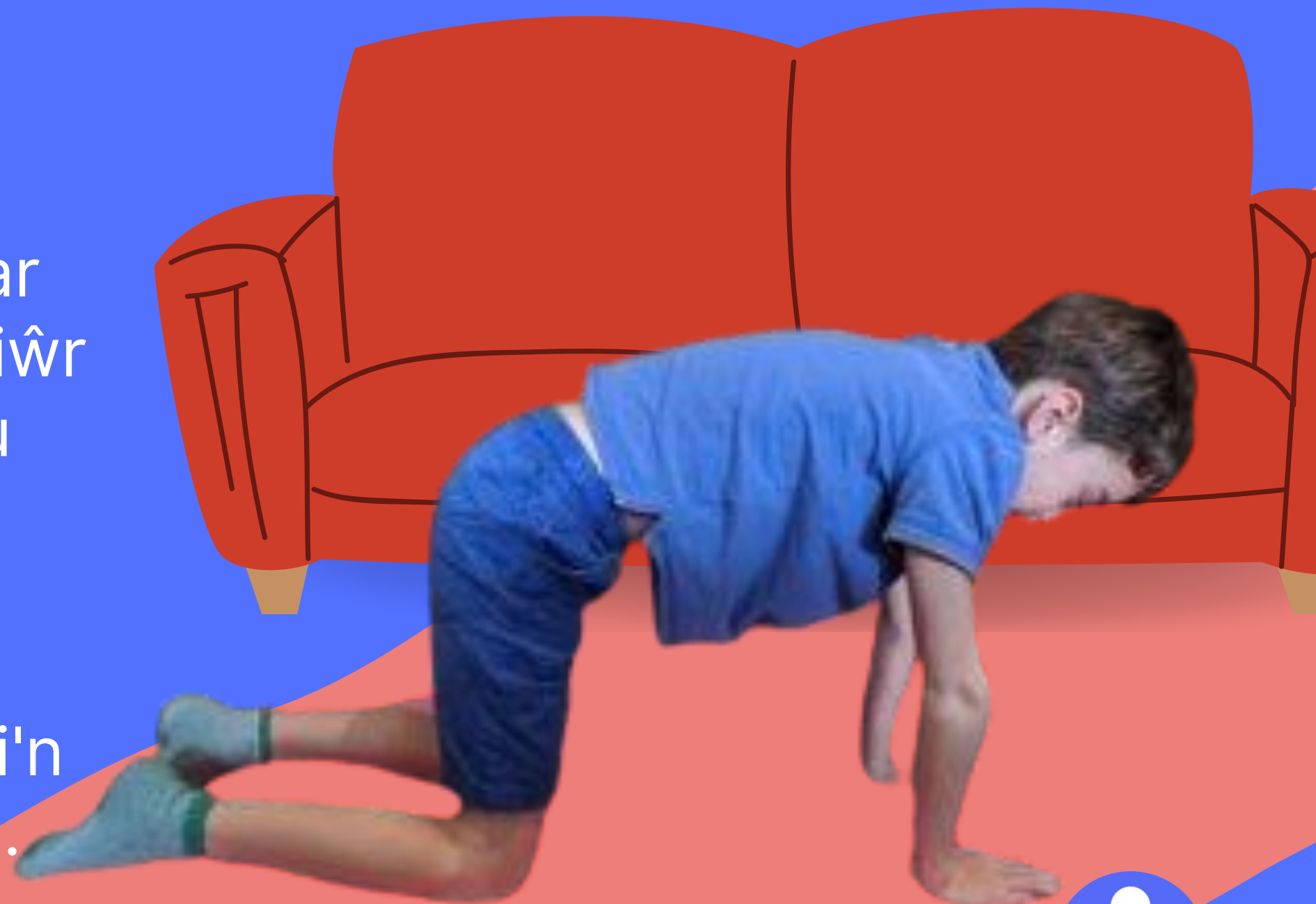
# SEFYDLOGRwydd CRAIDD A CHYDBWYSEDD



## Ar eu pedwar

Anogwch eich plentyn i fynd ar eu pedwar (eu dwylo a'u pengliniau) Gwnewch yn siŵr eu bod yn cadw eu cefn yn syth a bod eu penelin wedi plygu ychydig.

Os gallant aros fel hyn, ceisiwch weld a allant wrthsefyll cwympo os byddwch chi'n eu gwthio'n ysgafn o'r naill ochr neu'r llall.



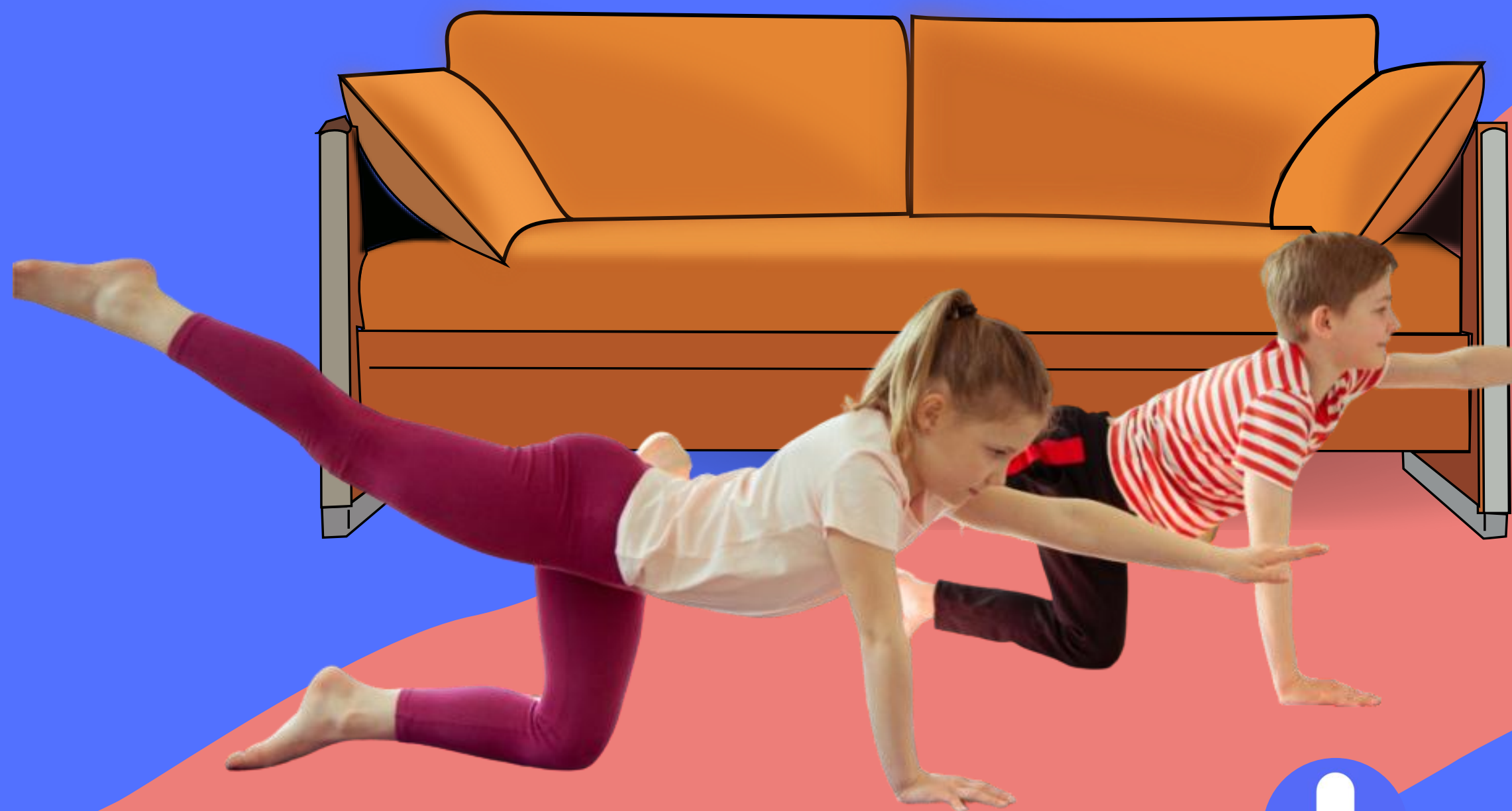
# SEFYDLOGRUYDD CRAIDD A CHYDBWYSEDD

Superman

A allant gadw eu  
cydbwysedd wrth godi un  
fraich neu un goes neu'r  
fraich a'r goes gyferbyn ar yr  
un pryd!?

Gwnewch yn siŵr eu bod yn  
cadw eu cefn yn syth ac nad  
ydynt yn gostwng eu boliau.

Ymarfer 2 / 6



# SEFYDLOGRUYDD CRAIDD A CHYDBWYSEDD



## Pont Gydbwyso

Anogwch eich plentyn i godi eu bol i greu 'pont'

Faint o geir allwch chi eu gyrru o dan y bont cyn bod angen iddi ddymchwel. Gwnewch yn siŵr eu bod codi ac yn gostwng y bont yn araf a gyda rheolaeth er mwyn actifadu'r cyhyrau craidd.

Ymarferion 3 / 6



# SEFYDLOGRUYDD CRAIDD A CHYDBWYSEDD



## Gwthio Partner

Gofynnwch i ddau blentyn benlinio'n uchel gyda'u breichiau allan yn syth a chledrau eu llaw yn cyffwrdd.

Ceisiwch wthio a gwrthsefyll er mwyn osgoi colli cydbwysedd.

Ymarfer 4 / 6



# SEFYDLOGRwydd CRAIDD A CHYDBWYSEDD



## Balans Bag Ffa

Anogwch eich plentyn i fabwysiadu 'safle cranc' a gweld a allant gydbwyso bag ffa ar eu bol.

Pa mor bell y gallan nhw 'gerdded fel cranc' cyn i'r bag ffa syrthio i ffwrdd?

Ymarfer 5 / 6

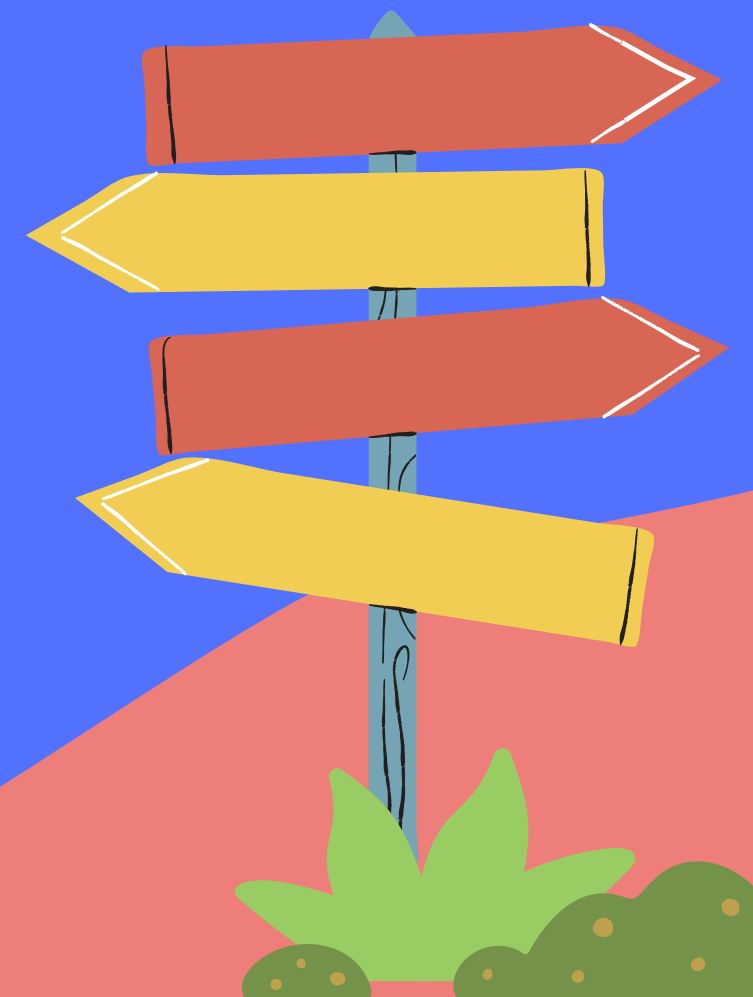


# SEFYDLOGRUYDD CRAIDD A CHYDBWYSEDD

Cerdded ar Raff Dyn

Anogwch eich plentyn i gadw ei gydbwysedd wrth gerdded ar hyd 'rhafl dynn' – ni allant gamu oddi ar y llinell neu byddant yn cwmpo i ffwrdd! Wrth i'w cydbwysedd wella, gallwch gynyddu'r anhawster drwy:  
- gerdded ar flaenau eich traed -  
- cerdded ymlaen o sawl i droed -  
- cerdded yn ôl o sawl i droed.

Ymarfer 6 / 6



# SEFYDLOGRUYDD YSGWYDD

Mae'n bwysig datblygu'r cyhyrau o amgylch cymal yr ysgwydd gan fod hyn yn helpu i gadw'r ysgwydd yn sefydlog tra bod y plentyn yn symud eu llaw a'u braich wrth wneud gwahanol weithgareddau. Mae plant yn datblygu sefydlogrwydd ysgwydd trwy wneud gweithgareddau sy'n gofyn iddynt roi pwysau ar gymal yr ysgwydd (dwyn pwysau) neu sy'n gofyn am sefydlogi'r ysgwyddau.

[GWELD YMARFERION](#)



# SEFYDLOGRwydd YSGWYDD



## Chwarae gyda Playdoh

Anogwch eich plentyn i roi pwysau trwy eu dwylo neu bin rholio i dylino a gwasgu'r toes.

Defnyddiwch ddwy law i wthio i lawr ar dorwyr siapiau.

Ymarfer 1 / 5



# SEFYDLOGRUYDD YSGWYDD



## Tynnu Llun ar Lefel Uchel

Dynnwch lun ar ddarn mawr o bapur wedi'i dapio i'r wal. Bydd symudiadau mawr yn datblygu cryfder o amgylch cymal yr ysgwydd. Bydd penlinio'n uchel hefyd yn gweithio ar sefydlogrwydd craidd. Gallech hefyd ymarfer y weithgaredd hwn ar eich pedwar er mwyn annog cario pwysau trwy'r ysgwyddau.

Ymarfer 2 / 5



# SEFYDLOGRUYDD YSGWYDD



## Gwnewch Gacen

Gwnewch gacen, cacennau rice crispies neu fisgedi. Anogwch eich plentyn i ddal y bowlen yn sefydlog a throi'r cymysgedd.

Defnyddiwch dorwyr siapiau i dorri bisgedi allan. Defnyddiwch ddwy law i wthio i lawr ar dorwyr siapiau.

Ymarfer 3 / 5



# SEFYDLOGRUYDD YSGWYDD



## Gwthio, gwthio, gwthio

Anogwch eich plentyn i wthio basged o ddillad golchi neu flwch teganau.

Neu weld a allan nhw wthio pram tegan neu eu droli bach eu hunain o amgylch yr archfarchnad.

Ymarfer 4 / 5



# SEFYDLOGRUYDD YSGWYDD



## Tynnu Rhaff

Mae hon yn ffordd wych o weithio ar sefydlogrwydd eu hysgwydd yn ogystal â sefydlogrwydd a chydbwysedd eu craidd.



Ymarfer 5 / 5



# INTEGREIDDIO DWYOCHROG



Mae integreiddio dwyochrog yn cynnwys gallu cydlynu dwy ochr y corff i weithio'n effeithiol gyda'i gilydd. Er mwyn gwneud llawer o weithgareddau motor manwl mae angen defnyddio'r ddwy law gyda'i gilydd, golyga hyn, yn aml, bod angen i'r ddwy law gyflawni tasgau ar wahân. Fel arfer, mae plant yn datblygu llaw y maent yn ei defnyddio yn bennaf a llaw sy'n cefnogi.



[GWELD YMARFERION](#)



# INTEGREIDDIO DWYOCHROG

## Edafu gleiniau

Er mwyn gwneud gweithgareddau edafu mae angen i'r ddwy law weithio gyda'i gilydd tra'n gwneud pethau gwahanol (h.y. un yn dal y carrai, y llall yn dal y glein). Gallwch ei gwneud hi'n haws trwy ddefnyddio gwahanol ddefnyddiau, er enghraifft edafu gwelltyn yfed gyda thiwbiau pasta neu lanhawr pibellau gyda Cheerios.

Ymarfer 1 / 3



# INTEGREIDDIO DWYOCHROG



## Gwasgu Dŵr Allan

Mae gwasgu dŵr yn ffordd wych o ddatblygu medrusrwydd integreiddio dwyochrog.

Gallech chi gael ras i weld pwy all drosglwyddo dŵr o un cynhwysydd i'r llall gyflymaf.

Ymarfer 2 / 3



# INTEGREIDDIO DWYOCHROG

## Gemau Adeiladu

Rhowch gynnig ar chwarae gemau adeiladu fel Lego neu Mr Potato Head sy'n gofyn am ddefnyddio dwy law – un i sefydlogi'r corff, ac un arall i fewnosod y rhan o'r corff.

Ymarfer 3 / 3



# DEHEURWYDD A CHYDSYMUDEDD



Mae sgiliau motor manwl yn aml yn cynnwys symudiadau manwl gywir yn gyflym.

Felly mae angen i blant allu defnyddio symudiad gwahanol gyda phob bys a bawd ar yr un pryd i drin offer a gwrthrychau.



[GWELD YMARFERION](#)



# DEHEURWYDD A CHYDSYMUD



## Trefnu Pompom

Rhowch gynnig ar ddidoli pompoms neu gleiniau gyda *tweezers* – gofynnwch i'ch plentyn drefnu'r eitemau yn ôl lliw neu faint (os yw hyn yn rhy anodd gallent ddefnyddio eu bawd a'u mynegfys yn lle hynny er mwyn helpu i ddatblygu gafael pinsiwr). Mae defnyddio gefeiliau yn rhagofyniad defnyddiol ar gyfer datblygu sgiliau siswrn.

Ymarfer 1 / 5

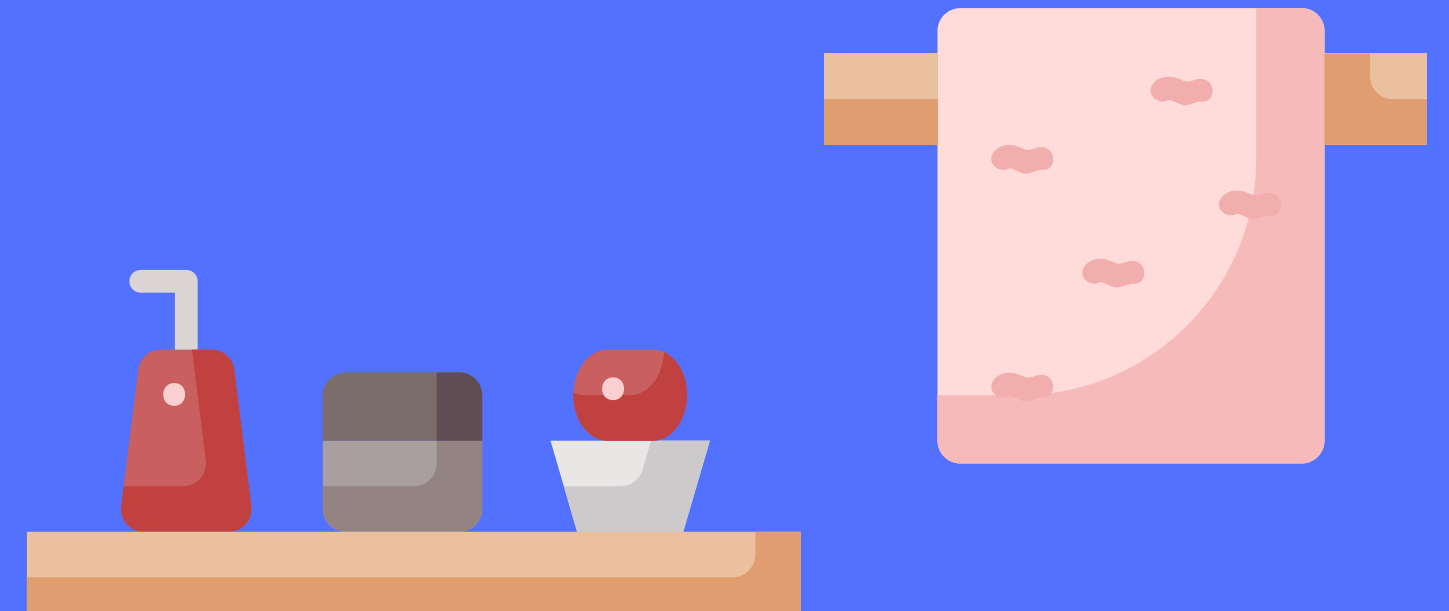


# DEHEURWYDD A CHYDSYMUD



## Teganau Bath y gellir eu Gwasgu

Gall gwasgu teganau bath hefyd helpu i ddatblygu deheurwydd a sgiliau siswrn cynnar. Ymarferwch chwistrellu dŵr yn y bath. Gwnewch i beli gwlan cotwm symud trwy wasgu'r tegan i chwythu aer, gallech chi hyd yn oed gael ras!



Ymarfer 2 / 5



# DEHEURWYDD A CHYDSYMUD



## Postio Darnau Arian

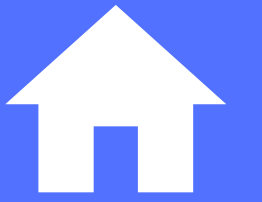
Ymarferwch roi darnau arian i mewn i slot sydd wedi'i osod naill ai'n llorweddol neu'n fertigol, gan ddefnyddio gfael pinsiwr (bawd a mynegfys). Ymarferwch gyda'r ddwy law - Gallech hyd yn oed amseru y ddwy law i weld pa un sydd gyflymaf.

Ymarferwch gyda darnau arian o wahanol feintiau a cheisiwch bostio'n llorweddol ac yn fertigol.

Ymarfer 3 / 5



# DEHEURWYDD A CHYDSYMUD



## Pypedau Bysedd a Pheintio

Mae pypedau bysedd neu beintio bysedd yn helpu plant i ddysgu sut i ynysu symudiadau pob bys a bawd.

Wrth beintio, arbrofwch gan ddefnyddio bysedd, migyrnau, ochr y dwylo a chledr y dwylo.

Ymarfer 4 / 5



# DEHEURWYDD A CHYDSYMUD



## Trin y llaw

Ymarferwch symud gwrthrych bach (darn arian neu farblen) o gledr eich llaw i'ch bysedd, gan ddefnyddio'ch bysedd yn unig (un llaw ar y tro).

Ymarferwch ddal darnau arian yng nghledr y llaw wrth godi darn arian arall gyda'ch bawd a'ch mynegfys (gafael pinser). Faint o ddarnau arian all eich plentyn eu dal heb ollwng dim!?

Ymarfer 5 / 5



# CRYFDER LLAW

Mae plant nad oes ganddynt lawer o gryfder yn eu dwylo yn tueddu i gael anhawster gyda thasgau sy'n gofyn am rym e.e. defnyddio cylllell a fforc. Mae playdoh a theganau adeiladu fel Lego a sticklebricks yn weithgaredd ardderchog i ddatblygu cryfder dwylo. Dyma rai syniadau ar gyfer ymarferion a gemau i'w chwarae.

[GWELD YMARFERION](#)



# CRYFDER LLAW



## Creaduriaid Cyfrwys

Anogwch eich plentyn i rolio'r playdoh i wahanol siapiau a defnyddio eu bawd a'u bys mynegai i wthio gwellt, matsis, glanhawyr pibellau neu lygaid googly i mewn i wneud pryfed neu anifeiliaid eraill.

Ymarfer 1 / 6



# CRYFDER LLAW

## Rholiwch y Toes

Anogwch eich plentyn i rolio peli o playdoh yna eu gwasgu rhwng eu bawd a'u bysedd.

(defnyddiwch un bys ar y tro a newidiwch y bys y maen nhw'n ei ddefnyddio).

Ymarfer 2 / 6



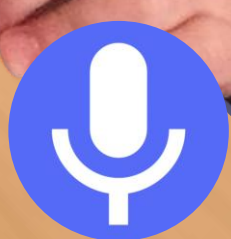
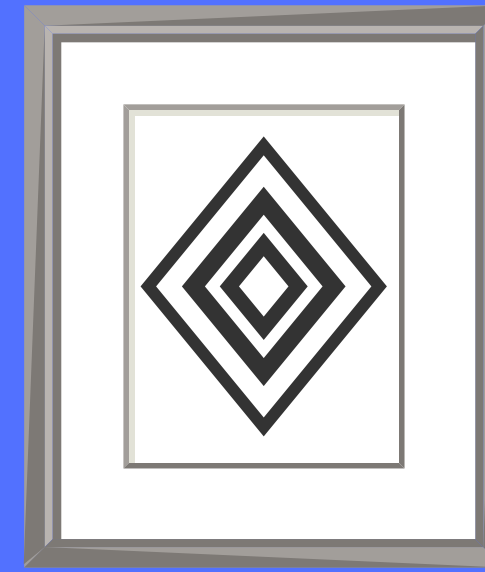
# CRYFDER LLAW

## Trysor wedi'i gladdu

Cuddiwch gleiniau neu farblis mewn pêl o playdoh a gofynnwch i'ch plentyn ddod o hyd i'r trysor.

Anogwch nhw i ddefnyddio gafael pinsiwr (bawd a mynegfys) i godi'r gleiniau/marblis.

Ymarferion 3 /  
6



# CRYFDER LLAW

## Toes Deinosoriaid

Gwnewch ddeinosor, crocodeil neu flodau allan o playdoh.

Anogwch eich plentyn i ddefnyddio eu bawd a'u mynegfys i binsio'r playdoh i wneud y pigau/petalau.

Ymarfer 4 / 6



# CRYFDER LLAW



## Pegio

Mae gemau pegiau dillad yn wych ar gyfer meithrin cryfder dwylo – meddyliwch am wahanol ffyrdd o agor a chau'r pegiau (e.e. bawd a mynegfys, bawd a bys bach ac ati). Bydd angen cryfder gwahanol er mwyn agor gwahanol begiau. Gallwch hefyd gynnwys gemau paru lliwiau neu rifau.

Ymarfer 5 / 6



# CRYFDER LLAW



## Cysylltwch y Darnau

Mae gemau adeiladu fel gleiniau pop, lego, briciau gludiog neu Mr Potato Head i gyd yn helpu i ddatblygu cryfder dwylo, cydlyniad llaw-llygad ac integreiddio dwyochrog gan bod angen i blant ddefnyddio dwy law a defnyddio grym i gysylltu'r rhannau.

Ymarfer 6 / 6



# TASGAU GWEITHREDOL



Pa dasgau y mae eich plentyn yn cael trafferth gyda hwy?

[SGILIAU PENSIL](#)

[SGILIAU SISWRN](#)

[SGILIAU CYLLELL A FFORC](#)

[SIPAU A BOTYMAU](#)



# SGILIAU PENSIL



Mae defnyddio dull amlsynhwyrdd gan gynnwys symudiadau motor bras yn rhoi adborth synhwyrdd i'ch plentyn a all eu helpu i ddysgu'r patrymau symud sydd eu hangen i wneud pob siâp:

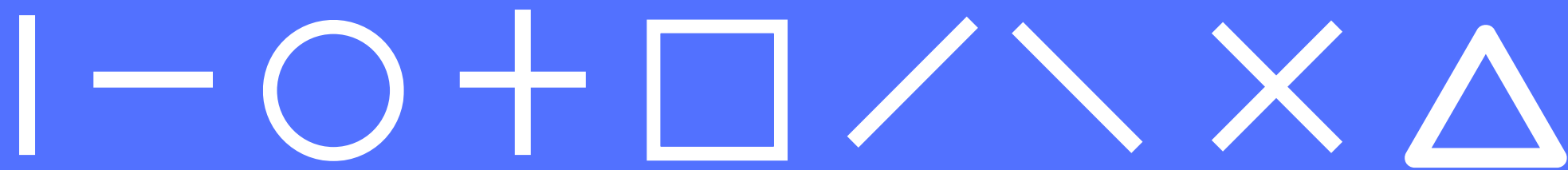
- Pwyntio â bysedd i dynnu tywod neu ewyn eillio
- Peintio ar bapur mawr ar y llawr neu'r wal
- Tynnwch lun gyda chreonau/pennau ffelt ar bapur wal gweadog neu gardfwrdd rhychog
- Tynnwch lun gyda sialc ar y llawr y tu allan
- Gwnewch y siapiau gyda playdoh, glanhawyr pibellau neu sticeri



# SGILIAU PENSIL



Cyn bod plant yn barod i ddysgu ffurfio llythrennau, mae angen iddynt allu tynnu llun o'r 9 siâp cyn-ysgrifennu canlynol:



Mae'n ddefnyddiol ymarfer y siapiau hyn mewn amrywiaeth o weithgareddau amlsynhwyrdd.

Sgiliau Pensil 2 / 2



# SGILIAU SISWRN



Mae'n ddefnyddiol defnyddio dull graddol o ddysgu sgiliau siswrn:

- Gwnewch yn siŵr bod y ddwy law yn y safle 'bawd i fyny' (bawd yn y twll bach ac ar y brig wrth dorri, bawd y llaw sy'n cynnal ar ben y papur)
- Dechreuwch trwy dorri playdoh
- Ymarferwch wrth dorri llinellau syth byr

Sgiliau Siswrn 1 / 3



# SGILIAU SISWRN

- Ymarferwch dorri ar hyd llinellau syth trwchus cyn symud ymlaen i linellau a siapiau crwm
- Darparwch linellau ffin ac anogwch eich plentyn i dorri rhwng y llinellau e.e. cadwch o fewn traciau'r trê
- Defnyddiwch gerdyn trwchus sy'n dal ei siâp cyn symud ymlaen i bapur

Sgiliau Siswrn 2 / 3



# SGILIAU SISWRN



Mae yna lawer o wahanol fathau o siswrn ar gael i wneud pethau'n haws:

Koopy scissors  
Peta Long Loop  
Peta Easy Grip

Os yw eich plentyn yn llaw chwith, gwnewch yn siŵr eu bod yn defnyddio siswrn llaw chwith.

Sgiliau Siswrn 3 / 3



# SGILIAU CYLLELL A FFORC



Gall cylllyll a ffyrc Nana's Manners neu gyllyll a ffyrc Junior Caring fod yn ddefnyddiol wrth ddysgu sgiliau cylllyll a ffyrc gan eu bod yn annog plant i ddal eu cyllell a'u ffyrc gyda'u mynegfys (bysedd pwyntio) wedi'u hymestyn. Bydd y safle hwn yn helpu i ddatblygu sefydlogrwydd wrth ddefnyddio eu ffyrc i sefydlogi bwyd a defnyddio gweithred llifio gyda'u cyllell i dorri.



Sgiliau Cylllyll a Ffyrc 1 / 2



# SGILIAU CYLLELL A FFORC



Ymarfer 'trywanu' gyda fforc a 'llifio'  
gyda chylllell

- Defnyddiwch fat nad yw'n llithro i gadw'r plât yn llonydd
- Ymarferwch sgiliau cylllyll a ffyrc y tu allan i amseroedd prydau bwyd er mwyn lleihau rhwystredigaeth
- Defnyddiwch playdoh neu fwydydd meddal e.e. banana neu Milkyway

Sgiliau Cylllyll a Ffyrc 2 / 2



# SIPIAU A BOTYMAU



Mae'n ddefnyddiol ymarfer amrywiaeth o ddulliau agor a chau megis sipiau, botymau a phopwyr.

- Bydd ymarfer ar fwrdd o flaen eich plentyn yn ei gwneud hi'n haws pan fyddan nhw'n dysgu
- Ymarferwch gyda chaeadau mawr cyn symud ymlaen yn raddol i gaeadau llai

Sgiliau Clymu 1 / 2



# SIPIAU A BOTYMAU

Unwaith y byddan nhw wedi dysgu'r dechneg, beth am weld a allan nhw ei gwneud gyda'u llygaid ar gau fel eu bod nhw'n dysgu teimlo'r hyn maen nhw'n ei wneud yn hytrach na dibynnu ar olwg.

Sgiliau Clymu 2 / 2

Have  
Fun!

