

Gweithgareddau Cryfhau'r Llaw a'r Bysedd

Gall llai o gryfder yn y dwylo ddylanwadu ar allu o ran sgiliau motor manwl, gan gynnwys tasgau megis defnyddio pensil, torri gyda siswrn, defnyddio cylyll a ffyr, agor cynwysyddion, ymdopi â gwisgo e.e. gwisgo sanau, trin botymau, sipiau. Gall hyn fod oherwydd diffyg cyfleoedd priodol i ddatblygu cyhyrau'r dwylo trwy chwarae neu weithiau o ganlyniad i gymalau 'hyblyg', sy'n fwy hyblyg na'r cymalau cyffredin.

Mae'r gweithgareddau canlynol wedi'u cynllunio i wella cryfder dwylo, fel sylfaen ar gyfer gwella sgiliau motor manwl gyda thasgau bob dydd. Mae'r gweithgareddau'n helpu i adeiladu cryfder yn yr arddyrnau ac yng nghyhyrau bach y dwylo. Yn ddelfrydol, dylai'r plentyn dreulio 10 - 15 munud bob dydd yn gweithio ar y gweithgareddau a restrir. Defnyddiwch un neu ddwy o wahanol weithgareddau bob dydd, er mwyn gweithio ar wahanol grwpiau cyhyrau a chymalau. Bydd cadw deunyddiau mewn cynwysyddion gyda gwahanol fathau o gaeadau e.e. gwrthio caead i ffwrdd, pen sgrif, bagiau sy'n selio wrth eu pwysu, waledi sip ac ati hefyd yn rhoi cyfleoedd i ymarfer sgiliau llaw defnyddiol. Mae tasgau adeiladu, fel 'Popoids', Lego / Duplo, K'nex, brics gludiog hefyd yn darparu cyfleoedd i adeiladu cryfder llaw.

Wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau cryfder dwylo, dylai'r plentyn weithio o ystum sefydlog h.y. eistedd ar gadair gyda thraed yn gorffwys yn fflat ar y llawr a phenelinoedd / rhan isaf y breichiau yn gorffwys ar y bwrdd, neu'n sefyll wrth fwrdd.

Gweithgareddau Playdoh

- Gwasgwch y toes gyda'ch dwrn. Gwasgwch yn galed nes mae'n llifo rhwng y bysedd. Gwnewch hyn gyda'r ddwy law.
- Rholiwch y toes i mewn i bêl, gan ddefnyddio'r ddwy law. Rholiwch ef yn ysgafn yn erbyn y bwrdd gydag un llaw ac yna'r llall, i'w wneud yn llyfn. Yna gwasgwch y bêl yn fflat, gan bwysu i lawr gydag un neu ddwy law.
- Defnyddiwch bin rholio i wneud y toes yn fflat a defnyddio torwyr cwci, cylyll plastig neu siswrn i dorri siapiau allan.
- Defnyddiwch y ddwy law i rollo neidr hir. Plethwch hi rhwng eich bysedd ac yna gwasgwch eich bysedd at ei gilydd i weld a allwch ei gwasgu. Rhowch gynnig gyda'r ddwy law.
- Cuddiwch wrthrychau bach e.e. botymau y tu mewn i bêl fawr o does. Defnyddiwch y bysedd i dynnu'r toes ar wahân i ddod o hyd i'r 'trysor cudd'.
- Rholiwch y toes i wneud siâp selsig tew, gan ddefnyddio'r ddwy law. Gan ddefnyddio gafaél pinser h.y. bawd a mynegfys - gwasgwch y toes ar hyd ei hyd gan wneud iddo edrych fel stegosaurus. Defnyddiwch wahanol gyfuniadau o'r bysedd bob tro. Ychwanegwch goesau a nodwedd

- Daliwch y toes gan ddefnyddio dwy law, troellwch ef nes ei fod yn torri. I mewn i faint o ddarnau y gallwch ei dorri? Yna rholiwch pob darn i mewn i bêl fach, gan ddefnyddio un neu'r ddwy law. Gwnewch gol, gan ddefnyddio cynhwysydd gwag, ac ymarfer 'cymryd cic gosb' trwy flicio'r peli i mewn i'r gôl gan ddefnyddio'r bys bawd a'r mynegfys, neu gyfuniadau gwahanol o fysedd.
- Rholiwch bêl fawr o does gan ddefnyddio dwy law. Gwasgwch gyda phob bys a bawd yn ei dro i wneud tyllau yn y toes. Gwthiwch bob bys i mewn cyn belled ag y gallwch.
- Gwnewch bêl fawr gyda'r toes. Gan ei ddal rhwng y mynegfys a'r bawd, gwthiwch ffyn coctel neu ffyn matsis i mewn i'r toes i wneud draenog neu greadur pigog. Tynnwch y ffyn allan eto ar ddiwedd y sesiwn. Ceisiwch ddefnyddio gwahanol gyfuniadau o fysedd.
- Gwnewch fwyd smalio gyda'r toes e.e. selsig, pys, sglodion. Defnyddiwch set fechan blastig o gyllyll a ffyrc i dorri'r bwyd. Gallwch ymarfer trywanu'r darnau gyda'r fforc ac yna eu gwthio i mewn i gynhwysydd, gan ddefnyddio'r gyllell.
- Gan ddefnyddio pin rholio, rholiwch bêl o does i ffurfio haen wastad, llyfn. Gan ddefnyddio pensil neu ffon ddi-fin, tynnwch lun yn y toes, neu ysgrifennwch eich enw. Fel arall, pwyswch wrthrychau i mewn i'r toes gwastad i greu collage o weadau gwahanol.
- Rholiwch bêl o does gan ddefnyddio dwy law, i wneud 'pen'. Defnyddiwch fys i brocio, neu bwysu llygaid, trwyn ac ati ymlaen. Gwasgwch ddarn o does i mewn i ridyll blastig, gan ddefnyddio'r bodiau neu mynegfys, i wneud gwallt gweadog i'w roi ar y brig.
- Rholiwch neidr hir gyda'r toes gan ddefnyddio dwy law. Daliwch un llaw i fyny, fel pe bai rhoi "pump-uchel", gan wasgu bysedd a'r bawd yn dynn at eu gilydd. Lapiwch y neidr o amgylch y bysedd a'r bawd, fel pe bai yn eu clymu. Lledaenwch y bysedd a'r bawd ar wahân i dorri'r neidr.