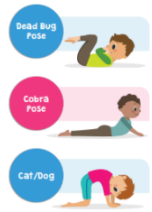
Gweithgareddau synhwyraidd - propriodderbyniaeth

Beth yw gweithgareddau synhwyraidd?
Trwy ddarparu ystod o weithgareddau ar draws pob un o'r 8 system synhwyraidd byddwch yn cefnogi datblygiad y plentyn. Ceisiwch eu gwneud fel rhan o arferion dydd i dydd trwy eu hymgorffori mewn chwarae.

Mae'r gweithgareddau canlynol yn canolbwyntio'n bennaf ar y defnydd o'r system propriodderbyniaeth

Gweithgareddau cynnal pwysau

			
Yoga	Mynd ag anifeiliaid am dro	Gweithgareddau gyda phêl campfa	Gwthio i fyny gyda chadair

Gwaith trwm a gwrthiant

Cario llwythi trwm	Chwarae gyda phêl bwysau	Gwthio yn erbyn wal	Gemau gwthio a thynnu

Cardiofasgwlaidd

Sboncio ar y trampolîn	Gemau neidio a llwybrau symud	Chwarae garw a chwaraeon cyswllt	Rhedeg a sgwtio

Pwysau dwfn

Cwtsh tynn	Tylino gyda llawer o bwysedd	Rholyn ci poeth neu lapio mewn blanced	Lapiad gyda phwysau

Canllawiau ar gyfer defnyddio gweithgareddau synhwyraidd

- Dylai gweithgareddau synhwyraidd gael eu goruchwylio gan oedolyn
- Gwyliwch sut mae'r plentyn yn ymateb i'r mewnbwn synhwyraidd. Os ydyn nhw'n ymddangos yn ofidus, yn bryderus neu'n anghyfforddus, fe ddylech roi'r gorau i'r weithgaredd. Cyn i chi roi cynnig arall ar y weithgaredd, gofynnwch i chi'ch hun a allwch chi ei newid mewn ffordd a fyddai'n gwneud i'r plentyn ei mwynhau'n fwy Os ydynt yn parhau i ymddangos yn ofidus, yn bryderus neu'n anghyfforddus, peidiwch â cheisio'r un weithgaredd dro ar o tro.
- Os yw'n ddiogel ac yn bosibl gwneud hynny, caniatewch i'r plentyn fod â rheolaeth dros faint a pha mor hir y mae'n chwarae gyda phob gweithgaredd synhwyraidd. Mae cynnig amrywiaeth o wahanol weithgareddau synhwyraidd trwy gydol pob dydd o gymorth mawr i gefnogi datblygiad.
- Siaradwch â'r plentyn am y weithgaredd yr ydych chi'n ei chyflwyno. Os yw'n briodol, defnyddiwch luniau o'r weithgaredd er mwyn cefnogi eu dealltwriaeth o'r hyn sy'n digwydd.
- Dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau sy'n cyd-fynd ag unrhyw weithgareddau neu offer rydych chi'n eu prynu.