

Gwybodaeth i Gleifion

Gweithgareddau i Annog Cropian

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Bydd plant yn datblygu galluedd echddygol bras ar adegau gwahanol ond bydd y gweithgareddau isod yn hyrwyddo eu rheolaeth dros eu craidd, eu gluniau a'u hysgwyddau a fydd yn eu helpu yn eu datblygiad echddygol bras.

GWEITGAREDDAU WRTH EISTEDD

Anogwch eich plentyn i eistedd gyda'i goesau allan o'i flaen er mwyn ymarfer dal pwysau trwy ei freichiau, rhowch deganau bob ochr i'ch plentyn i annog ymestyn allan o'i sylfaen cynnal.

Mae eistedd i'r ochr yn safle hyfryd i annog ymestyn, dal y pwysau a phontio i fynd ati i gropian.

Rhowch deganau y mae'n ymgysylltu â nhw i'w ochr a'i annog i gynnal y pwysau trwy ei fraich ac ymestyn draw i'r ochr honno. Yna, gallwch ei helpu i hwyluso ei ben-ôl i safle 4 pwynt a'i helpu i ddod â'i goes waelod trwodd.



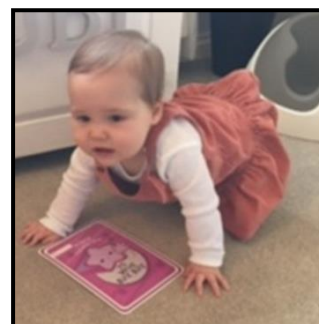
PENLINIO PEDWAR PWYNT

Bydd y safle hwn yn helpu i ddatblygu rheolaeth dros y bongorff a sefydlogrwydd yr ysgwydd yn eich rhai bach a dyma fan cychwyn cropiau.

Gallwch gynnal eich plentyn yn y safle hwn trwy roi tywel wedi'i rollo o dan ei frest neu roi'r plentyn dros eich coes er mwyn annog safle 4 pwynt.

Yn raddol, lleihewch faint fyddwch yn ei gynnal nes iddo lwyddo i ddal hyn yn annibynnol.

Mae annog eich plentyn i ryddhau llaw er mwyn ymestyn a chwarae yn weithgaredd hyfryd i'w helpu i gropian a rhyddhau braich i symud.



PENLINIO’N UCHEL

Mae’r safle hwn yn hyfryd er mwyn cryfhau o gwmpas canol y corff.

Anogwch eich plentyn i benlinio i fyny at arwyneb o faint priodol fel clustogau gwaelod eich sofffa ar y llawr neu flwch teganau bach.

Gallwch helpu eich plentyn yn y safle hwn os bydd yn cael trafferth trwy ei gynnal gerfydd ei gluniau.



Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English