

Gwybodaeth i Gleifion

Gweithgareddau i Hyrwyddo Tracio a'r Llinell Ganol

Gwasanaeth Ffisiotherapi

TRACIO A DILYN (Dwylo i'r Llinell Ganol)

Mae hyn yn rhan bwysig o ddatblygiad cynnar plant.

Gallwch annog tracio trwy roi'r plentyn i orwedd ar eich pengliniau neu ar y llawr a'i annog i ddilyn teganau syml sydd o ddiddordeb iddo o ochr i ochr.



GORWEDD AR YR OCHR

Mae gorwedd ar yr ochr yn hyfryd i'ch babi. Mae'n galluogi eich babi i archwilio a dysgu. Gallwch annog gorwedd ar yr ochr trwy osod tywel wedi'i rollo i fyny neu obennydd y tu ôl i'ch plentyn a theganau o'i flaen er mwyn ei annog i ddod â'i ddwylo at ei gilydd a chwarae gyda theganau syml o'i flaen.

Mae disgyrchiant yn helpu i ddod â dwylo a thraed at ei gilydd ac yn annog cyfleoedd datblygu fel dod â dwylo i'r geg. Mae'r ystum hon yn helpu ei ddatblygiad ac yn gwella ei sgiliau ymhellach.

Pan fydd eich plentyn yn gorwedd fel hyn, gallwch ei annog i dracio teganau (swigod, goleuadau, eitemau cerddorol), gan ddilyn y tegan o ochr i ochr a lan ac i lawr.



O'R DWYLO I'R TRAED

Rhowch eich plentyn ar eich glin fel yn y llun gyda'i goesau wedi'u plygu i gynyddu ei ymwybyddiaeth o'r corff a chwaraewch gyda'i ddwylo i'w ben-gliniau a'i ddwylo i'w draed.

Gallwch wneud hyn hefyd wrth orwedd gyda thywel bach wedi'i rollo i fyny o dan ei ben-ôl i'w helpu i godi ei draed.



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