



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Helpu Eich Plentyn i Ddatblydu Sgiliau Echddygol Bras

Gwasanaethau Ffisiotherapi ar gyfer Plant ag ADY

Mae sgiliau echddygol bras yn cynnwys rheoli cyhyrau, cydbwysedd a chydysymud sydd eu hangen ar gyfer gweithgareddau fel cerdded, rhedeg, eistedd a chropian. Mae plant yn dysgu'r sgiliau hyn ar wahanol gyfraddau. Bydd rhai plant yn cymryd mwy o amser i allu gwneud rhai gweithgareddau, a gall fod rhesymau gwahanol dros hyn.

Mae llawer o weithgareddau y gallwch roi cynnig arnynt gyda'ch plentyn i'w helpu i ddatblygu. I'r rhan fwyaf o blant, po fwyaf o brofiad ac ymarfer maent yn ei gael, po hawsaf fydd symud iddyn nhw.

Mae mynd â'ch plentyn i'r iard chwarae neu 'chwarae meddal' yn gyfle gwych iddynt ymarfer eu dringo a'u cydbwysedd, gan ddefnyddio eu corff cyfan i chwarae ar y gwahanol offer



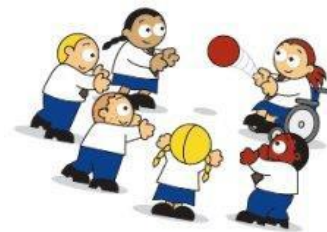
Mae nofio a chwarae yn y dŵr yn ffordd ardderchog o ddatblygu cryfder, cydbwysedd a chydysymud.

Mae dysgu reidio beic, treic neu sgwter yn annog cydbwysedd, cydsymud ac yn cryfhau cyhyrau'r coesau. Gall plant iau fwynhau mathau eraill o deganau eistedd neu wthio sydd ag olwynion.



Bydd mynd am dro hwyliog ac archwilio amgylcheddau gwahanol, dros laswellt, llwybrau troed, bryniau, tywod, cobls, gyda mwd neu byllau i neidio i ynddynt neu ddringo lan neu lawr yn helpu eich plentyn gydag amrywiaeth o sgiliau symud.

Mae gemau pêl yn ffordd ardderchog o wella cydsymud rhwng y llygad a'r llaw, cydbwysedd a sgiliau cicio ac yn annog rhedeg, cyrraedd a newid safle.



Mae caneuon gweithredu fel 'Hears, Shoulders, Knees and Toes', 'Hokey Cokey' neu 'The Grand Old Duke of York' yn helpu plant i adnabod gwahanol rannau o'u corff ac maent yn dysgu rheoli ac amseru eu symudiad.

Gall rhedeg, sgipio, hopian neu orymdeithio fod yn rhan o gemau hwyliog fel sgots neu siaso, neu ffyrdd gwahanol o fynd o un lle i'r llall.



Rhowch gynnig ar gemau cydbwysu fel sefyll ar un goes, cerdded ar hyd llinell, neu gerfluniau cerddorol.

Mae trampolîns yn ffordd hwyliog i blant wella eu cydbwysedd a'u cadernid craidd, eu cydsymud a'u rheolaeth.



Adnoddau

<http://physicalliteracy.sportwales.org.uk/en/>

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