



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion
Gwasanaeth Ffisiotherapi Plant

Syniadau Gweithgareddau Dan Do



Helfa Sborion

Edrychwch o amgylch y tŷ i weld faint o bethau y gallwch ddod o hyd iddynt o'n helfa sborion. Ticiwch nhw ar ôl i chi ddod o hyd iddyn nhw.

Bydd y gweithgaredd hwn yn gwneud i chi sgwatio, ymestyn i fyny, dringo ac efallai hyd yn oed cropian i ddod o hyd i'r eitemau hyn. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cyhyrau craidd a choesau yn gryfach.

Helfa Sborion					
	Rhywbeth crwn	☐		Tegan meddal	☐
	Rhywbeth sy'n creu swigod	☐		Rhywbeth â map	☐
	Rhywbeth sy'n chwarae cerddoriaeth	☐		Llun o bobl rydych chi'n eu caru	☐
	Rhywbeth sy'n dechrau â llythyren gyntaf eich enw	☐		Rhywbeth rydych chi'n pobi ag e	☐
	Llyfr	☐		3 pheth coch	☐
	Rhywbeth ag olwynion	☐		Rhywbeth sy'n eich gwneud chi'n hapus	☐

Chwarae Cuddio

Chwaraewch gêm o chwarae cuddio yn eich gardd, gallwch chi guddio neu gall rhieni guddio a dod o hyd i chi. Gall rhieni guddio rhai o'ch teganau ac rydych chi'n chwilio'r ardd i ddod o hyd iddyn nhw.

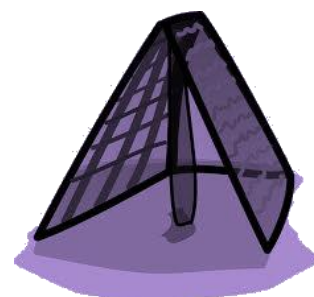
Ar gyfer y gweithgaredd hwn bydd angen i chi sgwatio i lawr a chropian i guddio, gan helpu i wneud eich cyhyrau craidd a choesau yn gryfach.



Adeiladu cuddfan

Defnyddiwch gadeiriau, byrddau a blancedi (neu unrhyw beth y gallwch ddod o hyd iddo) i adeiladu cuddfan. Ar ôl i chi adeiladu eich cuddfan gallwch eistedd y tu mewn iddo i chwarae gyda theganau.

Bydd angen i chi gario, sgwatio, cropian ac ymestyn i fyny i adeiladu'r cuddfan perffaith. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cyhyrau craidd a choesau yn gryfach.



Dawnsio

Rhowch gerddoriaeth ymlaen a dawnsio o amgylch yr ystafell fyw.

Mae hwn yn weithgaredd gwyb i helpu i gryfhau holl gyhyrau eich corff ac i helpu i'ch gwneud yn fwy heini.



Adeiladu cwrs rhwystrau

Defnyddiwch beth bynnag y gallwch ddod o hyd iddo o amgylch y tŷ i greu cwrs rhwystrau. Ceisiwch gynnwys rhwystrau sy'n annog neidio, sgwatio, cydbwyso a chropian. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cydbwysedd yn well a gwneud eich cyhyrau'n gryfach. Mae llawer o syniadau gwahanol ar-lein!



Chwarae Simon Says

Eich rhieni fydd Simon a byddan nhw'n gofyn i chi wneud rhai gweithgareddau fel Neidio, Cropian, sefyll ar un goes a chynraedd yn uchel. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cydbwysedd yn well a gwneud eich cyhyrau'n gryfach. Gallant ddefnyddio eu dychymyg neu mae llawer o syniadau ar y rhynggrwyd.



Chwarae Siarâd

Actiwch yr hyn y mae'n ei ddweud ar eich cerdyn. Mae llawer o syniadau ar y rhynggrwyd.

Bydd hyn yn helpu i wneud eich cydbwysedd yn well a gwneud eich cyhyrau'n gryfach.



Cadw'r balôn i fyny

Pasiwch y balôn drwy'r awyr, peidiwch â gadael iddo gyffwrdd â'r llawr.

Bydd y gweithgaredd hwn yn gwneud i chi symud o gwmpas ac estyn i ffwrdd o'ch corff gan helpu eich cydbwysedd a gwneud eich cyhyrau craidd yn gryfach.



Popio'r swigod

Gall eich rhieni chwythu swigod i chi eu popio. Peidiwch ag aros i'r swigod ddod atoch chi, ymestynnwch neu neidio i'w cael.

Bydd y gweithgaredd hwn yn gwneud i chi symud o gwmpas ac estyn i ffwrdd o'ch corff gan helpu eich cydbwysedd a gwneud eich cyhyrau craidd yn gryfach.



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