

Gweithgarwch corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar

(geni - 5 oed)

Mae plant egnïol yn iach ac yn hapus, yn barod i ddechrau'r ysgol ac yn cysgu'n well



Meithrin
Perthnasoedd
a sgiliau
cymdeithasol



Cynnal
Iechyd a
phwysau



Cyfrannu at
Ddatblygiad yr
ymennydd a Dysgu



Gwella
Cwsg



Datblygu
Cyhyrau ac
Esgyrn

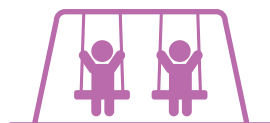


Annog
Symud a
Chydsymud

Mae pob symudiad yn cyfrif



Amser ar y bol



Maes chwarae



Dringo



Dawnsio



Sgipio



Nofio



Taflu/dal



Chwarae blêr



Neidio



Gemau



Chwarae



Cerdded



Chwarae gyda
gwrthrychau



Sgwrtio

Cryfhau. Symud Mwy. Lleihau anweithgarwch.