

# Post Penalltau

01443 862974

ysgolpenalltau@sch.caerphilly.gov.uk

ysgolpenalltau.com



## Ysgol Penalltau Special Edition Post Penalltau: Supporting Your Child's Development Through Primitive Reflexes – 08/10/2025

### EVERYONE

Dear Parents and Carers,

At Ysgol Penalltau, we are committed to supporting every stage of your child's development. This term, we are introducing a new programme focused on **primitive reflexes**—a vital foundation for learning, movement, and emotional regulation.

### What Are Primitive Reflexes?

Primitive reflexes are automatic movements that babies are born with. These reflexes help with survival in early life but should naturally integrate as children grow. If they don't, they can affect posture, coordination, attention, and emotional wellbeing.

### Examples include:

- The **Moro reflex** (startle response)
- The **ATNR** (linked to reading and writing)
- The **Spinal Gallant** (linked to sitting still and concentration)

When these reflexes remain active, children may struggle with things like handwriting, balance, focus, and even anxiety.

### What We're Doing in School

We are running daily sessions that include simple, structured exercises to help integrate these reflexes. These activities support:

- Better posture and coordination
- Improved emotional regulation
- Enhanced readiness for learning

## How You Can Help at Home

We kindly ask parents to support this work by doing **just 5 minutes a day** of primitive reflex exercises with your child. These are gentle, calming movements that can be done together and are suitable for all ages.

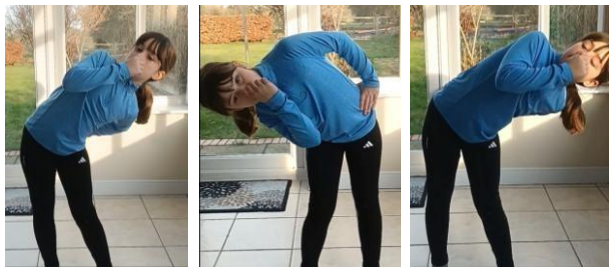
Here are a few examples:

### Nasal Breathing

1. Ask the child to stand upright with feet shoulder width apart.



2. Take a deep breath, hold nose and close mouth.
3. Sway the body from side to side from the



waist.

4. Keep going until it is no longer possible to hold the breath. BREATHE.
5. Breathe through nose. Have tissues available to blow nose.

6. Repeat until the person can breathe smoothly and rhythmically through their nose with their mouth closed. This may take days or weeks...
7. Ask family members to check that the person is nasally breathing in their sleep too. Mouth breathing disrupts good sleep, so it is important to monitor.

### **Squashed Frog exercise**



1. Lie face down on the floor. Head on hands. Hands are placed on top of each other fingertips to wrist. Feet are turned out and the person is pressuring the heels towards the floor.
2. Lie there and think about whether the body is symmetrical. Shuffle the body if necessary to get to a better position.
3. Think about where each element of the body is and talk through the body e.g. the head is touching the hand. The hand can feel the head and the other hand. The other hand can feel the floor and the first hand. And so on talking through the body down to the toes.
4. Lie in this position for up to 10mins breathing slowly and self-regulating. A person should not be able to stay anxious in this position as it stretches the long polyvagal nerve, which calms the body.

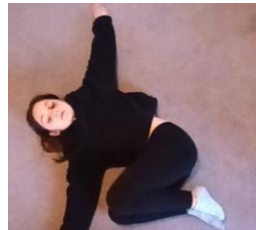
## Fear paralysis notes & exercise



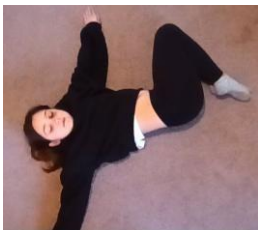
Start in above position



Bring up legs



3 times: Take legs over to one side for a  
count of 3 3 times: Bring legs back to the  
centre



3 times: Take legs to the other side for a count of 3

3 times: Bring legs back to the centre

Bring legs back to the centre – repeat exercise 3 to 5 times a day for 40 days  
**Primitive reflex exercises** to gain conscious control of all aspects of motor skills

### Useful references for the psoas region

1. The Vital Psoas Muscles, StaugaardJones, 2012
2. Shake it off naturally, D. Berceli, 2015

Berceli videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=FeUioDuJjFI>

## Spinal gallant – slow angels in the snow

1. Lie on back with hands by sides and legs together. Put some items by the limbs for the child to move, it helps them make better sense of the exercise.



2. Very slowly move out arms and legs to a count of 30 i.e. this is very slow.



3. Very slowly bring the arms and legs back in to a count of 30. Again, moving something helps the person engage fully with the task and not rush.



4. Back at the start repeat the movement for 5 repetitions. Do daily for 40 days.

Each exercise is simple and fun—and we've included a **picture guide** to help you follow along easily. We will be sharing more exercises in upcoming editions of Post Penalltau

## **Why It Matters**

Children today often grow up in environments that don't fully support physical development. By working together—school and home—we can help every child build the strong foundations they need for lifelong learning and wellbeing.

## **Resources for Parents**

For more information, videos, and guidance, visit:

- [www.fit-2-learn.com](http://www.fit-2-learn.com)
  - Fit2Learn YouTube Channel
- 

Yn Ysgol Penalltau, rydym yn ymrwymedig i gefnogi pob cam o ddatblygiad eich plentyn. Y tymor hwn, rydym yn cyflwyno rhaglen newydd sy'n canolbwyntio ar adlewyrchiadau cynradd—sef sylfaen hanfodol ar gyfer dysgu, symud, a rheoleiddio emosiynol.

## **Beth yw Adlewyrchiadau Cynradd?**

Adlewyrchiadau cynradd yw symudiadau awtomatig y mae babanod yn cael eu geni gyda nhw. Mae'r adlewyrchiadau hyn yn helpu gyda goroesiad yn gynnar ond dylent integreiddio'n naturiol wrth i blant dyfu. Os nad ydynt, gallant effeithio ar osgo, cydlynu, sylw, a lles emosiynol.

### **Enghreifftiau:**

- Adlewyrchiad Moro (ymateb braw)
- ATNR (wedi'i gysylltu â darllen ac ysgrifennu)
- Spinal Gallant (wedi'i gysylltu â eistedd yn llonydd a chanolbwyntio)

Pan fydd yr adlewyrchiadau hyn yn parhau i fod yn weithgar, gall plant gael trafferth gyda phethau fel ysgrifennu â llaw, cydbwysedd, ffocws, a hyd yn oed pryder.

## **Beth Rydym yn Ei Wneud yn Ysgol**

Rydym yn cynnal sesiynau dyddiol sy'n cynnwys ymarferion syml, strwythuredig i helpu i integreiddio'r adlewyrchiadau hyn. Mae'r gweithgareddau hyn yn cefnogi:

- Gwell osgo a chydlynu
- Rheoleiddio emosiynol gwell
- Parodrwydd uwch ar gyfer Dysgu

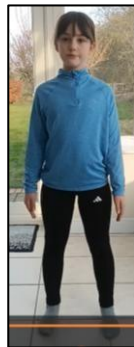
## Sut Gallwch Chi Helpu Gartref

Rydym yn gofyn yn garedig i rieni gefnogi'r gwaith hwn trwy wneud dim ond 5 munud y dydd o ymarferion adlewyrchiadau cynradd gyda'ch plentyn. Mae'r rhain yn symudiadau tyner, tawel sy'n addas i bob oed.

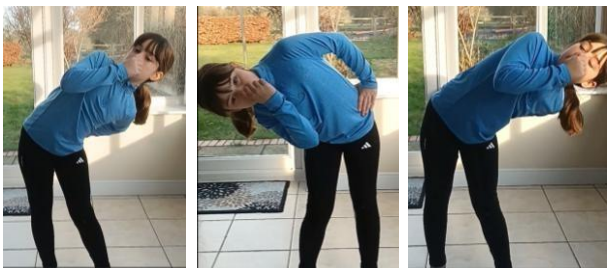
Dyma rhai esiamplau:

### Anadlu Trwynol

1. Gofynnwch i'r plentyn sefyll yn unionsyth gyda'r traed ar led y ysgwyddau.



2. Cymryd anadl ddofn, dal y trwyn a chau'r geg.
3. Siglo'r corff o ochr i ochr o'r canol.



4. Parhewch nes nad yw'n bosib dal yr anadl yn hwy. ANADLU.
5. Anadlu trwy'r trwyn. Sicrhewch fod hancesi ar gael i chwythu'r trwyn.
6. Ailadroddwch nes bod y person yn gallu anadlu'n esmwyth ac yn rythmig trwy'r trwyn gyda'r geg ar gau. Gall hyn gymryd dyddiau neu wythnosau...

7. Gofynnwch i aelodau'r teulu wirio bod y person yn anadlu trwy'r trwyn wrth gysgu hefyd. Mae anadlu trwy'r geg yn amharu ar gwsg da, felly mae'n bwysig monitro hyn.

### Ymarfer Broga Sgwash



1. Gorweddwch ar eich stumog ar y llawr. Pen ar y dwylo. Rhwch y dwylo ar ben ei gilydd, blaenau bysedd yn cyffwrdd arddwrn. Troi'r traed allan a gwasgu'r sodlau tuag at y llawr.
2. Gorweddwch yn y safle hwn a meddwl a yw'r corff yn symetrig. Symudwch y corff os oes angen i gyrraedd safle gwell.
3. Meddyliwch am leoliad pob rhan o'r corff a siaradwch drwyddo e.e. mae'r pen yn cyffwrdd â'r llaw. Mae'r llaw yn teimlo'r pen a'r llaw arall. Mae'r llaw arall yn teimlo'r llawr a'r llaw gyntaf. Parhewch i siarad trwy'r corff i lawr at y bysedd traed.
4. Gorweddwch yn y safle hwn am hyd at 10 munud gan anadlu'n araf ac yn hunan-reoleiddiol. Ni ddylai person allu aros yn bryderus yn y safle hwn gan ei fod yn ymestyn y nerf polyfagal hir, sy'n tawelu'r corff.

### Nodiadau ac Ymarfer Paralysis Ofn

#### Cyfeiriadau defnyddiol ar gyfer ardal y psoas:

1. *The Vital Psoas Muscles*, Staugaard-Jones, 2012
2. *Shake it Off Naturally*, D. Berceli, 2015

#### Fideos gan Berceli:

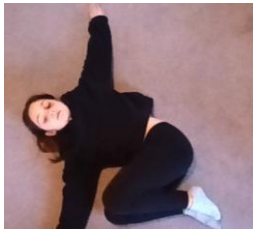
<https://www.youtube.com/watch?v=FeUioDuJfI>



Dechreuwch yn y safle uchod



Codwch y coesau



3 gwaith: Symudwch y coesau dros un ochr am gyfrif o 3

3 gwaith: Dychwelyd y coesau i'r canol



3 gwaith: Symudwch y coesau dros yr ochr arall am gyfrif o 3

3 gwaith: Dychwelyd y coesau i'r canol

Dychwelyd y coesau i'r canol – ailadroddwch yr ymarfer 3 i 5 gwaith y dydd am 40 diwrnod

## Spinal Gallant – Angylion Araf yn yr Eira

1. Gorweddwch ar eich cefn gyda'r dwylo wrth yr ochrau a'r coesau gyda'i gilydd. Rhowch eitemau ger y breichiau a'r coesau i'r plentyn eu symud – mae hyn yn helpu i wneud mwy o synnwyr o'r ymarfer.



2. Symudwch y breichiau a'r coesau allan yn araf iawn am gyfrif o 30 – mae hyn yn araf iawn.



3. Symudwch y breichiau a'r coesau yn ôl i mewn yn araf iawn am gyfrif o 30. Unwaith eto, mae symud rhywbeth yn helpu'r person i ymgysylltu'n llawn â'r dasg ac i beidio â rhuthro.



4. Dychwelwch i'r safle cychwynnol a chynhaliwch yr ymarfer am 5 ailadroddiad. Gwnewch hyn yn ddyddiol am 40 diwrnod.

Mae'r ymarferion adlewyrchiadau cynradd hyn yn helpu i ennill rheolaeth ymwybodol dros bob agwedd ar sgiliau modur.

Mae pob ymarfer yn syml ac yn hwyl—ac rydym wedi cynnwys canllaw lluniau i'ch helpu i ddilyn yn hawdd. Byddwn yn rhannu mwy o ymarferion yn rhifynnau nesaf Post Penalltau

### 💡 Pam Mae'n Bwysig

Mae plant heddiw yn aml yn tyfu mewn amgylcheddau nad ydynt yn cefnogi datblygiad corfforol yn llawn. Trwy weithio gyda'n gilydd—ysgol a chartref—gallwn helpu pob plentyn i adeiladu'r sylfeini cryf sydd eu hangen ar gyfer dysgu a lles gydol oes.

### 📺 Adnoddau i Rieni

Am fwy o wybodaeth, fideos, a chanllawiau, ewch i:

- [www.fit-2-learn.com](http://www.fit-2-learn.com)
- Sianel YouTube Fit2Learn

**Cysylltiadau pwysig a all fod o ddefnydd i chi / Important contact details that could be of use to you:**

**Caerphilly Employment Support:** 01443 864227

**Samaritans:** 116 123 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

**Wales Domestic Abuse Helpline:** 0808 80 10 800 (8.00am-2.00pm & 8.00pm-2.00am pob dydd / every day).

**Mind Cymru:** 0300 123 3393

**Warm Wales:** 01656747622/ [information@warmwales.org.uk](mailto:information@warmwales.org.uk)

**Childline:** 0800 1111 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

**Women's Aid:** 01495 742061 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

**Eastern Valley Food Bank:** 01495 760605

**National Energy Action Cymru:** 08003047159

**The Rainy Day Trust:** 08009154627/ [info@rainydaytrust.org.uk](mailto:info@rainydaytrust.org.uk)

**Fuel Poverty Action:** [contact@fuelpovertyaction.org.uk](mailto:contact@fuelpovertyaction.org.uk)

**Care & Repair Cymru, 70+ Cymru:** [careandrepair.org.uk/get-help/](http://careandrepair.org.uk/get-help/)

**Caerphilly Cares:** [caerphillycares@caerphilly.gov.uk](mailto:caerphillycares@caerphilly.gov.uk)

**Eco Funding:** 01443 811378

Mae Croeso i chi gysylltu gyda Ysgol Gymraeg Penalltau yn Gymraeg neu Saesneg  
You are welcome to contact Ysgol Gymraeg Penalltau in Welsh or English



