

Ruch to zdrowie!

- 1) Dziś od rana słońce świeci,
promykami wita dzieci:
- Hej! Wstawajcie i ruszajcie
na wycieczkę, na górceczkę.
Weźcie z sobą swój plecaczek
i spędzajcie czas inaczej.

Ref. Każdy człowiek wam to powie:
- Ruch to zdrowie! Ruch to zdrowie!
A więc startuj: raz, dwa, trzy!
Bieg po zdrowie zacznij ty! (x2)

- 2) Kto skakanekę ma, niech skacze!
Ale można też inaczej.
Piłka to jest super sprawa,
z nią dopiero jest zabawa,
bo do bramki, kosza, siatki
mogą trafić wszystkie dziatki!

Ref. Każdy człowiek wam to powie:
- Ruch to zdrowie! Ruch to zdrowie!
A więc startuj: raz, dwa, trzy!
Bieg po zdrowie zacznij ty! (x2)

- 3) Rower masz? To szybko wsiadaj,
ale kask swój najpierw wkładaj.
Rower sprawny? Ruszaj hen!
Jeździć można cały dzień.
Lecz o znakach też pamiętaj
i dokładnie na nie zerkaj.

Ref. Każdy człowiek wam to powie:
- Ruch to zdrowie! Ruch to zdrowie!
A więc startuj: raz, dwa, trzy!
Bieg po zdrowie zacznij ty! (x2)

