

Fasolki, Ruch ruch ruch

Nie siedź w domu, gdy na dworze słońce świeci,
Wyjdź na spacer, jak to robią inne dzieci,
Zabierz piłkę i skakankę z kąta weź,
Pokaż innym, że ty także ćwiczyć chcesz.

Na ruch, ruch, ruch jest dzisiaj wielka moda,
Więc ćwicz, ćwicz, ćwicz, to dobre jest dla zdrowia.
A ruch, ruch, ruch jest twoim przyjacielem,
Więc ćwicz, ćwicz w dni powszednie i w niedzielę.

Nie siedź w domu, gdy na dworze deszczyk pada,
W małym deszczu może niezła być zabawa,
Włóż kalosze, bo kalosze lubią deszcz,
I parasol weź na spacer, jeśli chcesz.

Na ruch, ruch, ruch jest dzisiaj wielka moda,
Więc ćwicz, ćwicz, ćwicz, to dobre jest dla zdrowia.
A ruch, ruch, ruch jest twoim przyjacielem,
Więc ćwicz, ćwicz w dni powszednie i w niedzielę.

Nie siedź w domu, gdy na dworze śnieżek prószy,
Wyjdź na spacer, nauszniki włóż na uszy,
Gdy masz łyżwy na ślizgawkę możesz pójść,
Lub na narty - jeśli mieszkasz pośród gór.