**WIERSZE I PIOSENKI - STYCZEŃ 2025**

***Cztery pory roku***

Mamy cztery lata

rok ma cztery pory

Każda pora roku

inne ma kolory

Wiosna, lato, jesień

no i zima też

Jeśli nie wiedziałeś

to już teraz wiesz.

***Dni tygodnia***

Poniedziałek lubi ziewać,
wtorek – tańczyć,
środa – śpiewać,
czwartek – biegać,
piątek – pływać,
a sobota – odpoczywać.
Zaś niedziela tym się chlubi,
że w ogóle nic nie lubi.

***Ojciec Wirgiliusz***

Ojciec Wirgiliusz

uczył dzieci swoje,

a miał ich wszystkich

sto dwadzieścia troje.

Hejże, dzieci, hejże ha:

róbcie wszyscy to co ja.

Hejże, dzieci, hejże ha:

róbcie wszyscy to co ja.

***Zdrowe rady* B. Krysiak**

Gimnastyka – ważna sprawa!

Ruch to świetna jest zabawa.

Ręce w górę, ręce w dół.

Teraz ciało zegnij wpół.

Schyl się nisko do podłogi, złap rękoma swoje nogi.

Teraz za mną – duży rozkrok.

Hop! Wykonaj w górę podskok.

Podskok jeden to za mało,

Zrób ich pięć lub dziewięć – śmiało!

Sześć pajaców, trzy przysiady…

To dla wszystkich zdrowe rady

***Rozgrzewka***

Jeśli marzną twoje nogi – rozgrzej je i zrób podskoki.

Teraz ręce rozruszamy – mroźnej zimie się nie damy.

Jeśli wiatr pod kurtkę wleci – to przysiady zrobią dzieci.

A na koniec już bieganie – to zakończy rozgrzewanie.

***Prawa, lewa* G. Konarzewska, M. Nawrocka**

Prawą ręką za głowę się złap.

Prawą ręką za uchem się drap.

Prawą nogę wyciągnij w tył i w przód,

pokaż palcem swój prawy but!

Lewą ręką za głowę się złap.

Lewą ręką za uchem się drap.

Lewą nogę wyciągnij w tył i w przód,

pokaż palcem swój lewy but!

Prawą ręką za głowę się złap.

Lewą ręką za uchem się drap.

Prawą nogę wyciągnij w tył i w przód,

pokaż palcem swój lewy but!

Lewą ręką za głowę się złap.

Prawą ręką za uchem się drap.

Lewą nogę wyciągnij w tył i w przód,

pokaż palcem swój prawy but!