



„Zdrowym być!” - piosenka

1. Mleko, jogurt lub kefirek
na śniadanie trzeba pić.

*Ref. To jest bardzo, bardzo ważne,
żeby zdrowym dzieckiem być!*

2. Zaprzyjaźnić się z marchewką,
i z jabłuszkiem w zgodzie żyć.

Ref. To jest bardzo, bardzo ważne...

3. Po zabawie, przed jedzeniem
trzeba zawsze ręce myć.

Ref. To jest bardzo, bardzo ważne



„Gimnastyka” - wiersz, J. Koczanowska

Gimnastyka to zabawa (skłony boczne)
ale także ważna sprawa. (tupanie nogami)
Bo to sposób jest jedyny, (podrzucanie
woreczka gimnastycznego w górę)
żeby silnym być i zwinnym. (unoszenie woreczka
raz prawą, raz lewą ręką)
Skłony, skoki i przysiady (skłon, skok, przysiad)
trzeba ćwiczyć - nie da rady! (klepięcie
dłońmi w łydki, uda, brzuch, policzki)
To dla zdrowia i urody (pajacyki)
niezawodne są metody. (siad skrzyżny)

„Pani Wiosna” - piosenka

1. Idzie, idzie Pani Wiosna
cicho na paluszkach,
taka piękna i radosna
jak bajkowa wróżka.

*Ref. Obudź się niedźwiadku już,
wiosna jest tuż, tuż!*

2. Idzie Wiosna kolorowa,
ma w koszyku kwiatki.
Pragnie nimi obdarować
dzieci i niedźwiadki.

Ref. Obudź się niedźwiadku już...!



Marzec-wiersz

autor: Irena Suchorzewska

Raz śnieg pada,
a raz deszczyk.
Na jeziorze
lód już trzeszczy.
Śnieg topnieje
już w kałuży,
bałwan w słońcu
oczy mruży.
Konie c zimy?
Przerwa.
Dzwonek...
To nie dzwonek,
to skowronek!