

Текст:

1. Мы построились по росту,
Было это нам непросто.
Всем хотелось первым быть,
За собой ребят водить.
Наконец пришли мы в зал -
Светлый и просторный.
Марш веселый зазвучал -
Бодрый и задорный!
Левой - раз и правой - два,
Прямо смотрит голова,
Руки не болтаются,
Лихо получается!

2. В три шеренги быстро встали,
По цветкам нас подравняли.
Руки вверх и руки вниз,
Влево, вправо повернись.
А теперь всем нужно лечь
По диагонали,
Свои головы беречь,
Чтоб не затоптали.
Руки - раз и ноги - два,
Кверху смотрит голова,
Корпус весь качается -
Лихо получается!

3. А теперь бежим по кругу,
Что есть силы друг за другом.
Нужно руки лишь прижать
И дистанцию держать...
Носом - вдох, а выдох - ртом,
Сложная наука.
Вдох последний мы берём
И кричим на ухо:
"Здоровье в порядке,
Спасибо зарядке!"