

# 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.