

1. כשאני עושה ספורט – עמוס ברזל

נקפוץ קפיצה אחת קדימה,]
נקפוץ קפיצה אחת לאחור. [x2
נקפוץ קפיצה אחת הצידה]
נקפוץ קפיצה אחת חזרה. [x2

כשאני עוסק בספורט,
אני מחזק את השרירים.
כשאני עוסק בספורט,
אני מכיר חברים.
כשאני עוסק בספורט,
אני לומד הרבה דברים
ספורט חשוב לכל הילדים.

נרים יד אחת למעלה
נמתח את כל הגוף לצד,
נמתח, נמתח, נמתח, ונעצור.
נרים יד שניה למעלה
נמתח את כל הגוף לצד,
נמתח, נמתח, נמתח, ונעצור.

כשאני עוסק בספורט....

2. יושבים על הכסא – אורלי בינדר – עמוס ברזל

יושבים על הכסא מגלגלים ידיים,
מגלגלים, מגלגלים, מגלגלים אחת ושתיים.
יושבים על הכסא, מוחאים כפיים,
מוחאים, מוחאים, מוחאים, כפיים.

יושבים על הכסא, טופחים על הברכיים
כולם טופחים, כולם טופחים,
כולם טופחים על הברכיים.
יושבים על הכסא מרימים את הכתפיים,
מרימים, מורידים, מרימים, מורידים,
מרימים, מורידים את הכתפיים.

יושבים על הכסא רוקעים ברגליים,
רוקעים בום בום, רוקעים בום בום,
רוקעים בום בום על הריצפה.
יושבים על הכסא, חיוך על הפנים,
יושבים כולנו יחד וידיים משלבים.

3. הופ – עמוס ברזל

הופ – נרים את הידיים,
הופ – נניע לצדדים,
הופ – נקפוץ עם הרגליים,
הופ – עכשיו כולם הולכים.

הופ – נרים את הידיים,
הופ – נניע לצדדים,
הופ – נקפוץ עם הרגליים,
הופ – עכשיו כולם עוצרים.

הופ – נרים את הידיים,
הופ – נניע לצדדים,
הופ – נקפוץ עם הרגליים,
הופ – למקום חוזרים, ויושבים.

4. יום חדש – עמוס ברזל

יום חדש, אני נרגש,
יום חדש מתחיל,
יום חדש, ושוב מפגש
להתעמל נתחיל

ידיים על הראש, ידיים על הכתפיים,
ידיים על הבטן, ידיים על הרגליים.
ידיים למעלה, ידיים לפנים,
ידיים למעלה, ידיים משלבים.
יום חדש, אני נרגש...

נקום מהכיסא, לאט, לאט נשב,
נקום מהכיסא, סביבו נסתובב.
נסתובב סביב הכיסא, סיבוב אחד גדול,
נסתובב סביב הכיסא, נשב, כל אחד יכול.
יום חדש, אני נרגש...

5. נתעמל עם הידיים – עמוס ברזל

נדחוף את האוויר עם הידיים קדימה,]
לאט, נדחוף ונרפה. [x2

נדחוף את האוויר עם הידיים לצדדים]
לאט, נדחוף ונרפה. [x2

נתעמל עם הידיים, נתעמל עם הידיים,
נחזק את שרירי הכתפיים.

נדחוף את האוויר עם הידיים למעלה,]
לאט, נדחוף ונרפה. [x2

נדחוף את האוויר עם הידיים למטה,
לאט, נדחוף ונרפה.
נתעמל עם הידיים...

6. עמוס אומר – עמוס ברזל

עמוס שכותב את השירים האהובים
רוצה שנהיה קשובים ופעילים

עמוס אומר להרים את הראש,
עמוס אומר להוריד את הראש,
עמוס אומר להזיז את הראש
מצד לצד, אחת, שתיים, שלש.

עמוס אומר להרים כתפיים,
עמוס אומר להוריד כתפיים,
עמוס אומר ידיים על הכתפיים
נסובב את הידיים, אחת, שתיים שלש.

עמוס שכותב את השירים האהובים...

עמוס אומר לחבר מרפקים
עמוס אומר לשחרר מרפקים,
עמוס אומר לחבר ברכיים
נחבר, נשחרר, אחת, שתיים שלש.

עמוס אומר לחבר קרסוליים,
עמוס אומר לשחרר קרסוליים,
עמוס אומר לחבר כפות רגליים
נחבר, נשחרר, אחת, שתיים שלש.
עמוס שכותב את השירים האהובים...

7. עושים ספורט – עמוס ברזל

עושים ספורט, כל הילדים. X2

ידיים מגלגלים, מצד אחד, - לצד שני,
מצד אחד, - לצד שני, מצד אחד, - לצד שני,
מצד אחד לצד שני ועוצרים.
עושים ספורט כל הילדים....

הולכים עם ברכיים כפופות,
שומרים מרחק אחד מהשני,
הולכים, הולכים, הולכים,
הולכים, הולכים ומתיישרים.
עושים ספורט כל הילדים...

עומדים בעמידה זקופה,
מתחילים ניתורי פיסוק,
פותחים, סוגרים, פותחים סוגרים,
פותחים סוגרים ועומדים.
עושים ספורט כל הילדים.

8. על הגוף מתופפים – עמוס ברזל

שר: ערן אהרון

מתופפים עם הגוף, עם הגוף מתופפים
עם הגוף מתופפים.

מתופפים עם הידיים – מתופפים
מתופפים עם הידיים – מתופפים
מתופפים עם הרגליים,
מתופפים עם הרגליים,
מתופפים, מתופפים, מתופפים.

מתופפים על הגוף...

מתופפים על הלחיים - מתופפים,
מתופפים על החזה, - מתופפים,
מתופפים על הבטן,
מתופפים על הברכיים,
מתופפים, מתופפים, מתופפים.

מתופפים על הגוף....

9. כמו אופניים – עמוס ברזל

כל שני ילדים שוכבים אחד מול השני
מחברים את כפות הרגליים,
כאשר כפות הרגליים מחוברות חזק.

מרימים את כפות הרגליים ביחד,
מרימים, מורידים, מרימים, מורידים,
מרימים, מורידים ונחים.

שוב מחברים את כפות הרגליים,
ועכשיו מרימים רגליים ביחד ועושים פיסוק באוויר,
פותחים, סוגרים, פותחים, סוגרים, פותחים,
סוגרים ונחים.

נושמים עמוק ומשחררים את האוויר
ושוב נושמים עמוק ומשחררים את האוויר
ומתכווננים לתרגיל הבא.

מרימים את הרגליים עדיין מחוברות
ויחד מסובבים כאילו רוכבים על אופניים.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. ונחים.

ושוב מסובבים את הרגליים
כמו פדלים של אופניים.
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. ומורידים.
מישרים את הרגליים על הרצפה ונחים.
כל הכבוד!

10. שירי הבטן – עמוס ברזל

כולם שוכבים על הגב
מניחים ידיים מאחורי הראש,
בספירת שלש, מתיישבים.
1, 2, 3,
ויורדים לרצפה, בספירת שלש.

1, 2, 3,
ועכשיו עולים.

1, 2, 3,
ויורדים לרצפה,

1, 2, 3,

כולם שוכבים על הגב
מניחים ידיים מאחורי הראש,
בספירת שלש, מתיישבים.

1, 2, 3,
ויורדים לרצפה,

1, 2, 3,
ועכשיו מתיישבים.

1, 2, 3,

כולם יושבים על הרצפה,
מושיטים קדימה את הידיים,
מנסים לגעת, בכפות הרגליים.

1. לחזור, 2. לחזור, 3. לחזור x3

11. בואו נעשה ספורט – עמוס ברזל

בואו נעשה ספורט,
בכל מיני תנועות,

עם הידיים, עם הרגליים,
ככה חשוב לחיות.

רגל אחת נרים, לאט, לאט למעלה,
ועכשיו נוריד חזרה למטה.
רגל שניה נרים, לאט, לאט למעלה,
ועכשיו נוריד חזרה למטה.

בואו נעשה ספורט...

יד אחת נרים, לאט, לאט, לשמים,
ועכשיו נוריד ניגע במותניים.
יד שניה נרים, לאט, לאט, לשמים,
ועכשיו נוריד ניגע במותניים.

בואו נעשה ספורט...

12. שוחים – עמוס ברזל

אנחנו שוחים על פני המים x2

אנחנו שוחים, שוחים רחוק.

נסובב לצידי הגוף את הידיים, []
כמו פרפר על פני המים. [x2]

אנחנו שוחים על פני המים...

יד, אחרי יד זו חתירה, []
כמו משוטים בתוך סירה. [x2]

אנחנו שוחים על פני המים...

יד אחרי יד מעבר לגב, []
המשוטים חותרים לאחור עכשיו [x2]

אנחנו שוחים על פני המים...

קופצים עם הגוף עם הרגליים []
כמו בסקי על פני המים. [x2]

אנחנו שוחים על פני המים x2

אנחנו שוחים, שוחים רחוק.

13. מסובבים את.... - עמוס ברזל

נסובב את האגן בספירת ארבע,

1 נסובב, 2 נסובב, 3 נסובב, 4 נסובב ונעצור.
ועכשיו לצד שני,

1 נסובב, 2 נסובב, 3 נסובב, 4 נסובב ונעצור.

נסובב את הכתפיים בספירת ארבע,

1 נסובב, 2 נסובב, 3 נסובב, 4 נסובב ונעצור.
ועכשיו לצד שני,

1 נסובב, 2 נסובב, 3 נסובב, 4 נסובב ונעצור.

נסובב את הידיים בספירת ארבע,

1 נסובב, 2 נסובב, 3 נסובב, 4 נסובב ונעצור.
ועכשיו לצד שני,

1 נסובב, 2 נסובב, 3 נסובב, 4 נסובב ונעצור.
ולמקום נחזור.

14. להתמתח זה חשוב – עמוס ברזל

להתמתח זה חשוב

להפעיל את כל הגוף,

להתמתח זה חשוב.

להתמתח זה חשוב,

זה בריא, שוב ושוב,

להתמתח זה חשוב.

נמתח את הידיים, גבוה לשמים, []

נמתח את כל הגוף. [x2]

להתמתח זה חשוב...

נמתח את הידיים, למטה לרגליים, []

נמתח את כל הגוף. [x2]

להתמתח זה חשוב...

נקפוץ לשמים, נקפוץ עם הרגליים, []

זה מותח את הגוף, [x2]

להתמתח זה חשוב...

נעורר את הגוף, נעורר את הגוף,
בוקר טוב נעורר את הגוף.

נעורר את הכתפיים, נעורר את הכתפיים,
נטפח על הכתפיים, נטפח על הכתפיים,
נטפח על הכתפיים, ודי.

בוקר טוב נעורר את הגוף...

נעורר את המותניים, נעורר את המותניים,
נטפח על המותניים, נטפח על המותניים,
נטפח על המותניים, ודי.

בוקר טוב נעורר את הגוף...

נעורר את הרגליים, נעורר את הרגליים,
נטפח על הברכיים, נטפח על הברכיים,
נטפח על הברכיים ודי.

בוקר טוב נעורר את הגוף...

נעורר את הידיים, נעורר את הידיים,
נמחא כולם כפיים, נמחא כולם כפיים,
נמחא כולם כפיים..... ודי.

16. עמוס אומר – עמוס ברזל

עמוס שכותב את השירים האהובים,
רוצה שנהיה קשובים ופעילים.

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס שכותב את השירים האהובים...

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס אומר -

עמוס שכותב את השירים האהובים
רוצה שנהיה קשובים ופעילים.

17. אוספים צעצועים – עמוס ברזל

אנחנו אוספים צעצועים

15. נעורר את הגוף – עמוס ברזל

בוקר טוב נעורר את הגוף,

אוספים, כאילו חפצים,
את הגוף מכופפים,
ביד אחת אנו אוספים.

אוספים, ומתיישרים, 4X

אנחנו אוספים צעצועים
אוספים, כאילו חפצים,
את הגוף מכופפים,
ביד שניה אנו אוספים.

אוספים, ומתיישרים, 4X

אנחנו אוספים צעצועים
אוספים, כאילו חפצים,
את הגוף מכופפים,
בשתי ידיים אנו אוספים.

אוספים, ומתיישרים, 4X

18. נרגעים – עמוס ברזל

עוצמים עיניים, משחררים ידיים,
משחררים רגליים, נרגעים.

נושמים עמוק, מחזיקים, לאט משחררים,
נושמים עמוק, מחזיקים, לאט משחררים,
נושמים עמוק, מחזיקים, לאט משחררים,
ולמוסיקה מקשיבים.

יושבים בישיבה זקופה,
עם עיניים עצומות,
מניחים ידיים על הבטן.

מכניסים אוויר והבטן עולה, [

מוציאים אוויר והבטן יורדת,] x3

וממשיכים עם המוסיקה המתנגנת.

פוקחים עיניים לאט, לאט, ידיים משלבים,
וכולם מתעוררים.