

1. התעמלות בוקר – אורלי בינדר – עמוס ברזל

איזה יום יום של כיף צריך להתעמל, להזיז את כל הגוף ולא להתעצל.

הידיים למעלה מותחים את כל הגוף מותחים, מותחים, מותחים, מותחים מותחים את כל הגוף.

ידיים לצדדים נתנדנד מצד לצד נד נד, נד נד, מתנדנדים מצד לצד איזה יום יום של כיף...

ידיים על המותניים מצד לצד נעים, ניענוע, ניענוע, מצד לצד נעים.

רגליים בפיסוק פותחים וגם סוגרים פותחים, סוגרים, פתחים, סוגרים, פותחים וגם סוגרים. איזה יום יום של כיף...

קופצים אחת ושתיים, הופ כמה נחמד. קופצים, קופצים, קופצים, קופצים, הופ כמה נחמד.

הידיים לצדדים וכמו ציפור עפים, עפים, עפים, עפים, עפים, כמו ציפור עפים. איזה יום יום של כיף ...

2. בוקר טוב לגוף – עמוס ברזל

בוקר טוב ראש – נניע מצד לצד בוקר טוב כתפיים – נרים אחת ושתיים בוקר טוב ידיים מדברות הן מה נשמע? בוקר טוב רגליים – רוקעות על הריצפה.

בוקר, בוקר, בוקר טוב, בוקר טוב. בוקר טוב לכל הילדים המקסימים.

3. התעמלות למיתרי הקול – עמוס ברזל

התעמלות למיתרי הקול נתחיל באות א ב – אָה

אָה, אָה, אָה, אָה, אָה, אָה 4X

אָה, אָה, אָה, אָה, אָה, אָה 4X

אֵי, אֵי, אֵי, אֵי, אֵי, אֵי 4X

או, או, או, או, או, או 4X

או, או, או, או, או, או 4X

הברות הן חברות חמש בכל שפה, נחמם את הקול כי כל אחד יכול.

ועכשיו נתחיל באות?

4. כן ולא – עמוס ברזל

ראש למעלה, ראש למטה כך מסמנים כן.

ראש הצידה, צד שני כך מסמנים לא.

נצמיד ת'אוזן לכתף אני לא רוצה, נצמיד ת'אוזן השניה אני לא רוצה.

נתחיל הכל מהתחלה? כן, כן, כן! [בסוף]

5. התעמלות ידיים – עמוס ברזל

ידיים למעלה לאט עולות, ידיים למטה לאט יורדות.

ידיים לצדדים למעלה הן עולות, ושוב לצדדים, למטה הן יורדות.

ידיים למעלה מהר עולות, ידיים למטה מהר יורדות.

ידיים לצדדים למעלה הן עולות, ושוב לצדדים, למטה הן יורדות.

6. נסובב, נרקע, נקפוץ – עמוס ברזל

נסובב את היד סיבוב אחד 2X

נסובב את הידיים שני סיבובים. 2X

נסובב ידיים נסובב ידיים נמשיך כולם לסובב כך מתעמל מקצוען וחובב.

נרקע ברגל רקיעה אחת. 2X

נרקע ברגליים שתי רקיעות 2X

נרקע ברגליים נרקע ברגליים לפנים ולאחור נצעד כולם נצעד ונעצור.

נקפוץ לשמים קפיצה אחת, 2X

נקפוץ לשמים שתי קפיצות. 2X

נקפוץ לשמים אחת ושתיים נקפוץ, נקפוץ ונזכור נצעד כולם ולמקום נחזור.

7. מתיחות – עמוס ברזל

בואו נעמוד בפיסוק רחב,
בלי לכופף ברכיים.

לפי הקצב ניגע ברצפה עם הידיים.

1 2 3 4

עכשיו נתרום נעמוד ישר
ניגע בשמים.

לפי הקצב ניגע בשמיים עם הידיים.

1 2 3 4

בואו נעמוד בפיסוק רחב,
בלי לכופף ברכיים

בגוף זקוף כולם נמתח, את כל הגוף.

1 2 3 4

בואו נעמוד בפיסוק רחב,
ניגע בשמים.

נימתח, נימתח וניפול בום טרח.

נפגוש חיות על כל שביל ועל כל תל.

8. הולכים רצים נחים – עמוס ברזל

הולכים במרחב לאט, לאט,

הולכים, הולכים, הולכים.

הולכים במרחב לאט, לאט,

הולכים, הולכים, הולכים

רצים המרחב מהר, מהר

רצים, רצים, רצים,

רצים המרחב מהר, מהר

רצים, רצים, רצים,

עוצרים עיניים עוצמים

נושמים אויר מוציאים.

נחים עיניים עוצמים

נושמים אויר מוציאים.

קופצים במקום לאט, לאט

קופצים, קופצים, קופצים

קופצים במקום לאט, לאט

קופצים, קופצים, קופצים

קופצים במרחב מהר, מהר,

קופצים, קופצים, קופצים

קופצים במרחב מהר, מהר,

קופצים, קופצים, קופצים.

עוצרים עיניים עוצמים

נושמים אויר מוציאים

עוצרים עיניים פוקחים

הולכים ולמקום חוזרים

ויושבים ונחים.

9. נסובב, נסובב, - עמוס ברזל

נסובב את היד נסובב את היד

נסובב, נסובב, נסובב.

ועכשיו יד שניה נסובב גם אותה,

נסובב, נסובב, נסובב.

נסובב את היד, נסובב את היד

נסובב, נסובב, נסובב.

נסובב את הרגל נסובב את הרגל

נסובב, נסובב, נסובב.

רגל שניה נסובב גם אותה נסובב,

נסובב, נסובב, נסובב.

נסובב את הרגל נסובב את הרגל.

נסובב, נסובב, נסובב.

נסובב את הראש, נסובב את הראש

נסובב, נסובב, נסובב.

ועכשין לצד שני, נסובב את הראש

נסובב, נסובב, נסובב,

נסובב את הראש, נסובב את הראש

נסובב, נסובב, נסובב.

10. איזה כיף להתעמל - אורלי בינדר

בואו נמחא כפיים

ונטפח על הברכיים

ננדנד הראש מצד אל צד

לימין לשמאל כמה נחמד.

איזה כיף להתעמל לקפוץ ולנוע,

איזה כיף להתעמל כל יום בשבוע.

בואו נמחא כפיים

ונטפח על הברכיים,

ננופף בידיים ילדים

מצד אל צד כמה נעים.

איזה כיף להתעמל...

בואו נמחא כפיים

ונטפח על הברכיים

ברגליים נדרוך במקום

בידיים ננופף לשלום.

איזה כיף להתעמל...

11. מרימים מנערים – עמוס ברזל

מרימים את הרגליים

מנערים, מנערים,

מורידים את הרגליים

בריצפה נוגעים.

מרימים, מנערים,

על הפעולה חוזרים,

מרימים, מנערים

עוצרים ומקשיבים.

מחברים כפות ידיים

קדימה שוחים,

מחברים כפות ידיים

מעל הראש מרימים.

קדימה שוחים

על הפעולה חוזרים,

מעל הראש מרימים

עוצרים ומקשיבים.

מרימים, מנערים,

על הפעולה חוזרים,

מרימים, מנערים

עוצרים כולם נחים.

12. חיות מטיילות – עמוס ברזל

יצאנו לטייל בארץ ישראל
פגשנו חיות על כל שביל ועל כל תל
נקפוץ כמו צפרדע, נראה מי יודע?
יצאנו לטייל בארץ ישראל
פגשנו חיות על כל שביל ועל כל תל.
איך נחש זוחל פשוט הוא מתפתל.

יצאנו לטייל בארץ ישראל
פגשנו חיות על כל שביל ועל כל תל
איך הולך סרטן לשם וגם לכאן.

בפעם הבאה נטייל במקום אחר

13. נפליג נשוט – עמוס ברזל

נשב פנים אל פנים

נחבר רגליים,

נחזיק ידיים נשב בסירה

נשוט על פני המים.

נפליג, נשוט,

נחתור יחדיו למרחקים.

נפליג, נשוט,

ננצח את הגלים.

14. נחום תקום – עמוס ברזל

יש לי בובה כזאת מיוחדת,

שאף פעם אינה יושבת,

תמיד עומדת גם שדוחפים

היא אף פעם לא נופלת על הפנים.

נחום תקום, נחום תקום,

אף פעם לא תיפול, תמיד תקום.

יש לי בובה כזאת מיוחדת,

על רגל אחת תמיד עומדת

כל כך מפורסמת בכל היקום

בכל מצב, היא תמיד תקום.

נחום תקום, נחום תקום,

אף פעם לא תיפול תמיד תקום.

15. נגלגל את הכדור – עמוס ברזל

נגלגל את הכדור על הכתף

נגלגל, נגלגל, נגלגל,

נגלגל על הכתף, את הכדור נגלגל,

על הכתף את הכדור נגלגל.

נגלגל את הכדור על הבטן

נגלגל, נגלגל, נגלגל,

נגלגל על הבטן, את הכדור נגלגל,

על הבטן את הכדור נגלגל.

נגלגל את הכדור על הראש

נגלגל, נגלגל, נגלגל,

נגלגל על הראש, את הכדור נגלגל,

על הראש את הכדור נגלגל.

נשב על הרצפה רגליים בפיסוק

נגלגל את הכדור מיד ליד

גילגול לצד אחד, גילגול לצד שני,

מיד אל יד את הכדור נגלגל.

[נהייתה לי כבר סחורות]

16. נרים את הידיים – עמוס ברזל

נרים את הידיים גבוה לשמים, נרים,

נרים את הידיים גבוה לשמים, נרים

ננדנד אותן מצד אל צד

לפי הקצב מצד אל צד

נרים את הידיים גבוה לשמים ונוריד.

נגלגל את הידיים מעל הראש, נגלגל,

נגלגל את הידיים מעל הראש, נגלגל

מגלגל אותן מצד אל צד

לפי הקצב מצד אל צד.

נגלגל את הידיים מעל הראש נגלגל ונוריד.

נגלגל את הידיים עד הרצפה נגלגל

נגלגל את הידיים עד הרצפה נגלגל

נגלגל אותן מצד אל צד

לפי הקצב מצד אל צד.

נגלגל את הידיים עד הרצפה נגלגל ונעמוד.

17. ידיים על העורף – עמוס ברזל

נניח ידיים על העורף

נקרב את המרפקים.

נניח ידיים על העורף

ונרחיק את המרפקים.

נרים ידיים לאט למעלה

ונמתח אותן מאוד,

נוריד ידיים לאט למטה

נניח את הידיים לאט, לאט, על העורף.

ונשחרר אותן.

18. הרפית הגוף – אורית עראקי הכהן-עמוס ברזל

כל הילדים שוכבים על הרצפה

כל הילדים שוכבים על הגב

נפתח את הידיים

נפתח את הרגליים פיסוק רחב, רחב.

עוצמים עניים,

מרפים שרירים נושמים עמוק עמוק עמוק.

ידיים מניחים על הבטן

כל הגוף מכף רגל ועד ראש שוקע ונרגע.

הרגליים, הידיים, הבטן והראש.

ננשום עמוק ואז נשאף, 2X

לאט, לאט דרך האף.

עכשיו שהגוף שלנו נינוח ורגוע

נתהפך ונשכב על הבטן

נניח את הידיים כמשענת לראש,

ננשום יחדיו אחת שתיים שלוש. 2X

נשכב על הצד ונחבק את הברכיים.

נתנדנד מצד לצד ושוב נתנדנד מצד לצד,

נתרומם לעמידה לאט, לאט, ראש לזקוף אחרון

נפקח עיניים, חיוך על השפתיים

נשיקות וחיבוקים היה אתכם מאוד מאוד נעים

חיבוקים נשיקות היה כייף אתכם להיות.

להתראות.