

กิจกรรม

# เคลื่อนไหวและจังหวะ



ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกาย  
ประกอบเพลง ออกกำลัง



# เพลง ออกกำลังกาย

(สุภาพร เทพยสุวรรณและแพง ชินพงศ์)

มาพวกเรา มากระโดด 2 ที เอ้า... เตรียมพร้อม 1...2

มาพวกเรา สะบัดมือ 3 ที เอ้า... เตรียมพร้อม 1...2...3

มาพวกเรา มาส่ายเอว 4 ที เอ้า... เตรียมพร้อม 1...2...3...4

มาพวกเรา มาตบมือ 5 ที เอ้า... เตรียมพร้อม 1...2...3...4...5

มาพวกเรา ผงกหัว 6 ที เอ้า... เตรียมพร้อม 1...2...3...4...5...6

มาพวกเรา กระโดดตบ 7 ที เอ้า... เตรียมพร้อม 1...2...3...4...5...6...7