Ну-ка быстренько   
Все встали  
Ручки к солнышку  
Подняли  
Потянулись, улыбнулись  
Плечеки поправили  
Верх подняли  
Отпустили  
Головою покрутили   
Сели, встали  
Сели, встали  
И на месте  
ПОБЕЖАЛИ!