*Приложение 2.*

**Комплекс упражнений «Танцуйте сидя»**

Упражнение 1:  
Руки на пояс поставьте вначале  
Влево и вправо качайте плечами.  
Выполнить по 5 наклонов в каждую сторону.  
  
Упражнение 2:  
Вы дотянитесь мизинцем до пятки,  
Если достали – все в полном порядке.  
Выполнить по три раза.  
  
А напоследок должны вы мяукнуть,  
Крякнуть, проквакать, залаять и хрюкнуть!