«РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ, СИДЯ» ( ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА).  
  
A.  
1-2 – хлопки в ладоши перед собой.   
3-4 - шлепки ладошками по коленям (или по столу)  
5-6-7-8 – «ножницы» - скрёстные движения руками перед собой  
  
B.  
1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.  
3-4 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) слева.  
5-6 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» – на правой руке, поднятой над головой – по 2 раза).  
7-8 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» – на левой руке, поднятой над головой – по 2 раза).  
  
C.  
1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.  
3-4 – «пианино» слева.  
5-6 – поклоны головой вправо.  
7-8 – поклоны головой влево.

D.  
1-2 – 2 хлопка справа  
3-4 – 2 хлопка слева  
5-6-7-8 – 4 хлопка «тарелки»  
  
  
Затем танец повторяется сначала в 2 раза быстрее.