Танец «Матушка Россия»  
 (под песню Т. Булановой «Матушка Россия»)

Вступление:

1. Выбегают и встают в шахматном порядке
2. Выполняют взмахи вправо-влево  
    на 1- Вправо  
    на 2- вниз  
   на 3- влево  
   на 4- вниз
3. Кружатся

1 куплет:

Выполняют три шага вперед , раскрывая руки в стороны. На 4 приставить ногу. 2 раза

Выполняют три шага назад, руки через стороны на пояс. На 4 приставить ногу.

Выполняют скрестный шаг вправо на 4 ногу на пятку 2 раза  
Скрестный шаг влево ногу на 4 на пятку.

Припев:

На три : носочек-пяточка-приставить.

Три притопа – 2 раза 2 раза

Поднять и опустить плечи («Незнайка») на 4, разводя руки в сторону.

Проигрыш: Идут по кругу, одна рука на плече соседа, другая у себя на плече.

2 куплет:

Выстраиваются в шахматном порядке, второй ряд проходит в воротики первого. 2 раза

Затем первый ряд проходит в воротики второго

Возвращаются на свои места положив одну руку себе на плечо (правая рука-левое плечо)  
Пружинка

Припев: Повторяются движения. по 2 раза  
Меняются ряды местами легким бегом, пружинка руки у первого ряда внизу махи, у второго на верху.- 2 раза

Проигрыш: Кружатся в парах (на 8) в одну сторону, в другую

Припев: То же самое.

На второй раз бегут в круг поднимая руки- из круга. Повторяют движения припева до проигрыша.

Проигрыш : Берутся за руки обходят круг и уходят.