

# 海之蓝艺术团： 舞步流转间 乐享健康时光



我的团长  
我的团

报道热线  
13562536460

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

在烟台，海之蓝艺术团是一支颇具人气的队伍。团员们凭着对舞蹈的热爱，从社区广场走向更大舞台，在舞步流转中收获健康与快乐，用舞姿诠释着“老有所乐、老有所为”的银龄风采，而带领大家逐梦的，正是团长陈传红。



## 邀请专业老师提升舞蹈水平

海之蓝艺术团成立于2021年，现有18名团员，平均年龄60岁左右。“我年轻时就喜欢唱歌跳舞，但工作、家庭两头忙，一直没机会发展自己的爱好。”退休后，陈传红忙着照看孙子，直到孙子长大，她才加入了一支声乐艺术团，重拾文艺热爱。

后来，这支声乐团解散了。看到身边不少同龄人退休后空闲时间充裕，且同样喜爱跳舞，她便萌生了组建一支舞蹈团的想法。这一想法一经提出，就得到了大家的积极响应。

2021年，海之蓝艺术团正式成立，陈传红当选团长，带领一群志同道合的老

友，正式开启逐梦之路。

艺术团刚成立时，团员们大多是零基础，就连基本的站姿、舞步都不规范。但大家热情十足，常常聚在一起摸索练习、相互探讨。为进一步提升团员们的专业水平，团队特意邀请了烟台市文化馆的专业老师马丽娜，指导大家形体塑造与舞蹈技巧。“马老师特别负责，课前会精心备课，课上耐心分解每一个动作，反复示范讲解，直到我们每个人都熟练掌握。”陈传红介绍说，马老师的到来，让团员们的舞蹈水平得到了质的提升。

为保证排练效果，同时不耽误大家的正常生活，艺术团制定了固定的排练计划，每周一、周三下午，团员们会准时聚在一起排练。再加上有辛庄社区的大力支持，让大家更坚定了坚持下去的决心。

排练过程中，团员们认真倾听老师的讲解，反复打磨每一个动作，遇到不懂的问题主动向老师请教。团员之间互帮互学、互相指正，形成了浓厚的学习氛围。“大家回家后也丝毫没有放松，常常对着镜子练习动作，还会线上交流排练心得，进步越来越明显。”陈传红说。



## 每年学习排练新舞蹈

结合团员特点，马老师确定了以民族舞、古典舞为主的发展方向。几年来，艺术团坚持每年学习2支新舞蹈，不断丰富节目储备，提升演出水平。2025年，艺术团精心编排了舞蹈《党旗飘扬的方向》，以优美舞姿传递团员们的爱国情怀，演出受到观众好评。

艺术团还精心编排了藏族舞《相思月》、古典舞《万疆》等经典节目。其中，《相思月》融入浓郁的藏族舞特色，舞姿舒展优美，适配中秋节等主题演出，每次登

台都能收获热烈的掌声；《万疆》则以灵动的舞步展现祖国山河的壮美，抒发了团员们对祖国的热爱与感恩之情。

随着团员们舞蹈水平的提升，海之蓝艺术团的名气也逐渐扩大，多次受邀参与各类文艺演出。去年，团队参加黄渤海新区的“百团汇演”，与近百支优秀文艺团队同台竞技。“百团汇演为我们提供了学习交流的好平台，不仅让我们学到了其他团队的优点，也让更多人认识了海之蓝艺术团。每次听到台下的掌声，我们都特别有

成就感。”陈传红说。

为了确保每场演出效果都尽善尽美，陈传红默默付出了大量心血。每次演出前，她都会亲自挑选演出服装、采购道具，细致打磨每一个搭配细节，力求呈现最佳的舞台效果。她的无私付出，团员们看在眼里、记在心里，团队凝聚力也愈发强劲。每次有演出任务，团员们都主动协调安排好家庭事务，从不无故请假，全力配合团长开展工作，齐心协力完成每一场演出。



## 公益演出传递温暖关爱

对团员们而言，舞蹈不仅是爱好，更是滋养身心的精神食粮。几年下来，不少零基础团员从手足无措，成长为能熟练登台演出的舞者。多名团员坦言，加入艺术团前，自己的精神状态不佳，常常感到头晕、心情沉闷；加入团队后，坚持跳舞锻炼，身体状况越来越好，形体和精神面貌都有了明显改善，整个人也变得更加自信、爱美。

“每次排练，大家都会精心打扮，音乐一响，所有烦心事都忘了，全身心地投入跳舞，特别开心。”一位团员感慨道。排练中，大家互帮互助、团结友爱，谁的动作不够标准，就主动上前指导；谁遇到困难，大家就伸出援手。在跳舞中，不仅收获了健康和快乐，更收获了珍贵的友谊。

除了各类演出，海之蓝艺术团还积极

参与公益活动，走进社区、康养中心和养老中心，为老人们献上舞蹈表演，传递温暖与关爱。陈传红表示，未来，艺术团将继续带着对舞蹈的热爱，不断学习进步，编排更多优秀节目，积极参与公益演出，让更多人看到老年人的风采，让团员们在舞蹈中收获更多幸福与快乐，用舞步书写银龄华章。

