

舞蹈是众多艺术形式之一,具有愉悦感官的娱乐作用、激励情绪的情感作用和审美的教育作用,在大众娱乐中占有极其重要的地位,而儿童舞蹈正是这门艺术中的一个重要分支。它通过儿童的想象和联想,体验音乐所表达的情感和所描绘的情景,进而将自己的直接或间接经验相结合,引起情感上的共鸣,从而表现出来的一种舞蹈艺术形式。儿童对它具有天生的好奇心和渴求的心理,是儿童愿意接受的教育形式。通过儿童舞蹈的训练,能使孩子们获得一定的情感体验,增强儿童的审美能力、自我表现能力和社会参与能力,推动儿童综合素质的全面发展,从而促进幼儿良好性格的形成,使她们身体正常发育,动作协调发展,为其学习、生活奠定良好的基础。

要想使儿童舞蹈水平有实质性的提高,必须加强儿童的基础训练,如:基本的腿、腰、胯部的软、开度练习、节奏感训练、协调性训练以及舞蹈表现力训练、舞蹈兴趣的培养等等。我在儿童舞蹈教学中注重打基础,结合儿童的特点,采用灵活多样的方法进行儿童舞蹈训练,收到了良好的效果。

1、基本功软度、开度的训练

接受过舞蹈形体训练的孩子都有体态端正、舞姿优美的特点。这种特点会使她们自我感觉良好、乐观和充满自信。舞蹈是一种人体动作的艺术,是流动的雕塑,通过科学的身体训练,使孩子们的肢体能最大限度地完成教师要求的舞蹈动作,且动作准确、到位,舞姿更加优美、舒展。如:我在幼儿班的舞蹈训练中经常给学生编排一些开胯(含胸、展胸)、开肩膀以及腰、腿的柔软性训练。由于幼儿年龄小,可塑性大,通过一定时间的训练,孩子们个个都能做到坐姿、站姿后背保持“直、立、开”及挺胸腰的正确上身姿态。地面跪下腰及横叉、竖叉多数幼儿都能较轻松地地完成。我班有位幼儿园大班的小朋友叫刘嘉瑶,她妈妈告诉我说,她报青少年活动中心舞蹈班的原因,是因为在刘嘉瑶的班上有位叫钱冰的女孩子,她的基本功软度很好,舞蹈动作完成得比嘉瑶准确、到位,而且还能做一些高难度的舞蹈动作。象站立下腰、地面搬后腿等舞蹈动作都能较轻松地完成,小朋友们都很羡慕钱冰,嘉瑶妈妈希望孩子通过训练也能象钱冰小朋友一样棒,给孩子增强一些自信心。经过半学期的刻苦练习,刘嘉瑶小朋友的舞蹈能力有了明显提高,在当年“六一”演出中,她不但参加三个舞蹈的演出还在舞蹈《种太阳》中担任领舞的角色。听她妈妈说,幼儿园班主任老师表扬刘嘉瑶进步大,动作准确、到位,身体和腿的感觉好,老师们都抢着让她参加舞蹈排练呢。

2、节奏感的训练

音乐是舞蹈的灵魂。一个好的儿童舞蹈必定有一首优美向上的乐曲作为核心。儿童的表演必须与乐曲相配合,节奏准确。儿童舞蹈练习中节奏感差的现象并不少见,节奏感差的幼儿不能按节拍准确地完成动作,不能和其他儿童作到协调一致,从而影响舞蹈质量。儿童节奏感的好坏主要由先天条件和后天培养两个条件决定,在这两者中,后天培养又可弥补先天不足,占主导地位,是主要因素。在节奏感培养过程中,我在上课前准备了一套热身动作组合,随意而又具有较强节奏感的舞姿动作,既起到课前舒展肢体、活动关节的作用,又放松了孩子们的心情,同时使孩子们的乐感得到了培养。在队形的编排上,我将节奏感差的孩子放在节奏感好的孩子后边,利用儿童的模仿能力,通过环境的熏陶,来增强儿童的节奏感。如:热身舞蹈《浪漫樱花》就是利用这样的方法,在每节课前进行练习。做动作前我先让学生跟我一起听音乐,渐渐地在听的过程中加上脚的动作跟打节奏,然后再加入肢体动作,让学生先跟我作,从模仿动作开始,逐渐过度到学得好的同学在前面,带动差一点的同学进行练习,影响她们的动作节奏。通过一段时间的训练,不但孩子们的节奏感在一定程度上得到了提高,而且在动作质量上也取得了可喜的进步。

3、协调性的训练

由于儿童对动作的理解能力、接受能力受自身先天条件所限，在动作协调性上存在着明显的差异。要想在根本上增强儿童的协调能力并非一朝一夕的事情，但如果采取灵活的手段、措施，通过逐步诱导，完全可以在一定的时间内使儿童在舞蹈中作到协调一致。如：可以将儿童不易做的动作分解成几个环节、步骤，也可以分为身体的几个部分的单一动作来进行，采用先分解再连贯，先单个动作再综合练习的方式，对儿童进行动作的强化训练，逐步提高其动作协调性。我在排练舞蹈组合《小海军》时有一个敬礼动作，很多孩子做的很不协调，不是抢音乐就是慢节拍。我就根据节拍将动作分解成几个环节，一个环节一个环节地练习，掌握每个环节头、手、眼动作要领，然后再将动作串联起来练习，孩子们的动作质量有了明显提高，逐渐地掌握了敬礼这个动作。

4、表现力的训练

在舞蹈教学中，同样一个舞蹈动作有的孩子做就很美可以表演的活灵活现；有的做就不美，动作僵硬、呆板、固滞，毫无表情，这种现象主要是儿童的表现能力和对舞蹈理解能力的差异造成的。要能使儿童舞蹈表演得到充分发挥，一方面，要提高儿童对舞蹈内容、情节的了解，通过对形象的动作语言的讲解、传授、体验音乐所表达的情感，让儿童产生情感共鸣，舞蹈动作就能产生感染力。并且不断引导她们对美的自然感受，逐步提高动作表现力。我在教授歌舞《今天阳光真好》这一舞蹈时，我先将这首歌的歌词内容讲解一遍，让孩子们了解到整个舞蹈要表现的情节和自己在舞蹈中扮演的角色，分别是太阳和美丽的向日葵。太阳笑咪咪地将温暖撒向大地，向日葵在阳光的照耀下不断成长，我告诉孩子们你们好比美丽的向日葵，在祖国温暖的阳光照耀下愉快地成长，你们是祖国的未来；是祖国的希望。你们生活的多么幸福呀！。在排练时我将舞蹈的孩子分成几组，让她们相互之间进行比较，看谁的动作做得到位，表现的最形象，能把自己内心的幸福感全都表达出来。另一方面，教师在传授舞蹈动作时自身要有感染力。教师要明白，自己不是高高在上的师长，而是孩子的朋友，是榜样。要想让孩子带着表情做动作，老师在教授时首先应该做到这一点。如果老师始终是一副呆板、木纳的表情，那么孩子也会和你一样，况且孩子本身就有怕老师的心理，没有宽松的心理环境，想让她们笑，她们也笑不出来。

5、舞蹈组合训练

课堂舞蹈组合是儿童舞蹈教学的重要组成部分。无论是在内容上还是在形式上，儿童舞蹈组合与成人舞蹈组合有很大的不同。最根本的区别，就是儿童舞蹈组合必须适应儿童的身心特征，编排具有纯真的、富有童趣的儿童舞蹈动作，并有丰富地思想内涵，要能够适应儿童对舞蹈的接受限度，要求幼儿练习既不可繁琐，又不可单调。由于儿童对舞蹈动作的理解力、接受力、表现力都和成人相比相差甚远，对组合动作的兴趣也需要逐步培养。例如：儿童特别喜欢模仿动物的体态、植物的特征，我在中班的教学中编排了《小孔雀》、《小青蛙》和《小篱笆抒情曲》等表演性小舞蹈和表演性舞蹈组合练习。教孩子们运用形象的手势作孔雀头，手腕转动表现孔雀抬头、抖抖肩膀表现开屏；抬起双手五指张开，纵身向上跳跃，表现小青蛙灵巧可爱；有手臂表现禾苗生长，花朵盛开，把孩子们的笑脸映衬得更加美丽。孩子们都非常喜欢做这样的组合动作。

6、舞蹈兴趣的训练

在舞蹈教学中要不断地提高儿童的学习兴趣，从而更快、更好地达到舞蹈教学目标。儿童对舞蹈的兴趣不仅是先天的喜好，也在于舞蹈实践中的培养。如果只是利用儿童单纯地对舞蹈好奇和好玩心理，而不加以积极引导，就不能调动她们的积极性，收到良好的表演效果。儿童是活泼好动的，当儿童喜欢的音乐响起时，她们会不由自主地动起来，这种“动”是她们发自内心感受的一种外在表现。对于这种“动”应多利用诱导、鼓励等方法进行引导，使儿童自发地产生一种源自内心的表现欲望，从而激发儿童学习舞蹈的热情。我在课堂教学中，无论是基本功的训练还是中间练习，我所采用的教学音乐都是孩子们喜欢的儿童音乐，如：《小篱笆抒情曲》、《小海军》等。我先让孩子们了解选用音乐所表达的内容和情感，编排一些同舞蹈内容大致相近的动作进行练习，逐步引导她们动起来、美起来、并鼓励她们把自己内心对音乐的感受大胆地用动作表现出来。

孩子们作着各式各样充满童趣的动作，不仅活跃了课堂气氛，还使我获得了创编的一些灵感。我将这些动作进行修正，以使舞蹈动作更贴近儿童，增强儿童感受美、表现美的情趣。

我国的儿童舞蹈事业正在蓬勃发展，无论是在儿童舞蹈训练方式、方法上，还是在表演形式、内涵上都有极大地提高，但仍然有很广阔的空间需要我们从儿童舞蹈事业的人去不断探索。儿童的世界是一个充满灵性的世界，在这个澄明的世界里，存在着对自然、对未来纯真地注视和梦幻，让我们共同保护好它吧！