

PSIXORITMIKA to'garagi

8 - aprel kuni 2-Talabalar turar joyida Psixoritmika to'garagi tashkillashtirilgan bo'lib va bu to'garakni Tarbiyachi- pedagog, psixolog Sagdullayeva Dilorom olib boradi. Psixoritmika - Ritmik harakatlar terapiyasi. Hozirgi kunda psixologiyada psixoritmika orqali ham davolash yo'lga qo'yildi. Psixoritmika natijasida ong ostida qolib ketgan g'am, qayg'ular, alamlar chiqib ketadi. Barcha tizimlarda nafas olish, yurak urishi tezlashadi: diqqat, xotira, fikrlash jarayoni faollashadi. Shaxsni harakatlari go'zallashadi. G'arbda DSP bolalar miya falajini davolashda samarali yordam bermoqda.

Insultni davolashda va asab kasalliklarda juda yordam berdi. Kuniga bir soatdan psixoritmika bilan shug'ullanish kerak. Psixoritmika turlari ayrobika, tango, breyk, bollivud raqslari, mumtoz va klassik qo'shiqlar, milliy raqslarimizdan lazgi, Andijon polkasi. Shaxs psixoritmika bilan shug'ullanganda xursandchilik endorfin garmonini ishlab chiqaradi bu esa hayotda inson umrini uzaytirib berishga va ishchablik qobiliyatini oshirib berishga yordam beradi. Psixoritmika haftada ikki marotaba dushanba va juma kuni 2 - talabalar turar joyida bo'lib o'tmoqda. 3 - yotoqxonada tarbiyachi-pedagogi Xaitova Aziza GIM, QSXET, GTS, ZU talaba qizlari qatnashishdi.



Tarbiyachi - pedagog, psixolog Dilorom Sagdullayeva axboroti

Institut matbuot kotibi Raximboy Jumaniyozov