ПСИХОРИТМИКА тўгараги

8 - апрел куни 2-Талабалар турар жойида Психоритмика тўгараги ташкиллаштирилган бўлиб ва бу тўгаракни Тарбиячи- педагог, психолог Сагдуллаева Дилором олиб боради. Психоритмика - Ритмик ҳаракатлар терапияси. Ҳозирги кунда психологияда психоритмика орқали ҳам даволаш ё'лга қўйилди. Психоритмика натижасида онг остида қолиб кетган ғам, қайғулар, аламлар чиқиб кетади. Барча тизимларда нафас олиш, юрак уриши тезлашади: диққат, хотира, фикрлаш жараёни фаоллашади. Шахсни ҳаракатлари гўзаллашади. Ғарбда ДСП болалар мия фалажини даволашда самарали ёрдам бермоқда.

Инсултни даволашда ва асаб касалликларда жуда ёрдам берди. Кунига бир соатдан психоритмика билан шуғулланиш керак. Психоритмика турлари айробика, танго, брейк, болливуд рақслари, мумтоз ва классик қўшиқлар, миллий рақсларимиздан лазги, Андижон полкаси. Шахс психоритмика билан шуғулланганда хурсандчилик эндорфин гармонини ишлаб чиқаради бу эса ҳаётда инсон умрини узайтириб беришга ва ишчаблик қобилиятини ошириб беришга ёрдам беради. Психоритмика ҳафтада икки маротаба душанба ва жума куни 2 - талабалар турар жойида бўлиб ўтмоқда. 3 - ётоқхона тарбиячи-педагоги Хаитова Азиза ГИМ, ҚСХЕТ, ГТС, ЗУ талаба қизлари қатнашишди.

Тарбиячи - педагог, психолог Дилором Сагдуллаева ахбороти

Институт матбуот котиби Рахимбой Жуманиёзов