

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Доктор Первушкин. Центр восстановительных технологий»**

**«УТВЕРЖДЕНО»:**  
Приказом директора ООО «Доктор Первушкин.  
Центр восстановительных технологий»  
от 01.04.2025г. № 43  
\_\_\_\_\_ Первушкин Э.С.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа «Здоровье для всех».**

Нижний Новгород  
2025г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование – целенаправленный процесс развития личности и обучения посредством реализации дополнительных общеразвивающих программ, направленный на распространение знаний, опыта, формирование умений, навыков, компетенции в целях физического и профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов в сфере оздоровления человека, приобретение навыков ведения здорового образа жизни, оказания помощи и самопомощи, и информационно – образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства.

Реализация дополнительного образования с использованием дистанционной формы обучения, дистанционных образовательных технологий в ООО «Доктор Первушкин. Центр восстановительных технологий» (далее - ЦВТ) по программе дополнительного образования детей и взрослых осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение о лицензировании образовательной деятельности, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 года №1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности») (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022 года).
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;
- Устава ООО «Доктор Первушкин. Центр восстановительных технологий» (далее - ЦВТ).

Программа курса «Здоровье для всех» является дополнительной образовательной программой для детей и взрослых.

**Цель** обучения - направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении знаний в области оздоровления организма и овладения сведениями о помощи и самопомощи методами коррекции биомеханики тела.

**Задача** обучения - дать основные теоретические навыки в использовании различных видов, методик и техник для:

- освоения методам оценки подвижности различных сегментов тела;
- обучения техникам освобождения напряжений в организме;
- обучения умениями тестирования ритмических изменений;
- изучения нейро-рефлекторной теории;
- введение в нейрофизиологию;
- введение в хронобиологию и хрономедицину;
- управления нейрофизиологией;
- тестирование биомеханики тела;
- активация нейрорефлекторных механизмов;

**Планируемые результаты:**

В результате изучения курса слушатели должны:

**1.ЗНАТЬ:**

- основы нейро-рефлекторной теории;
- основы хронобиологии и хрономедицины;
- основы нейрофизиологии;
- способы тестировать биомеханику тела;
- способы управления нейрофизиологией;
- владеть знаниями по устранению соматических дисфункций и десинхронозов;
- способы саморегуляций и самовосстановления биологической системы;
- способы тестировать ритмические изменения;
- способы оценки подвижности различных сегментов тела;
- способы освобождения организма от напряжений.

Учебный план разработан в целях обеспечения обучающихся качественным дополнительным образованием. Данный материал предоставлен с ознакомительной целью. Учебный план определяет состав изучаемых дисциплин с указанием их трудоёмкости, объёма, последовательности и сроков изучения, устанавливает формы организации учебного процесса и их соотношение (онлайн-лекции, и онлайн-практические занятия), конкретизируют формы контроля знаний и умений обучающихся.

При организации и проведении занятий используются форма электронного обучения на сайте, через сеть Интернет.

Кадровое обеспечение реализации Программы соответствует требованиям законодательства.

В ходе занятия основное внимание уделяется теоретическим знаниям оздоровления организма. Во время прохождения обучения используются методы изучения в виде разбора клинических случаев, обсуждения результатов тестирования ритмических изменений, обсуждения возможностей применения тех или иных методов и способов оказания помощи и самопомощи через коррекцию биомеханических нарушений организма. Все предоставленные материалы не являются индивидуальной лечебной рекомендацией.

Текущий контроль освоения предоставленного материала осуществляется в устной форме в виде теоретических заданий по изучаемым техникам в режиме онлайн встреч (конференций).

Для проведения оценки результатов обучения используется способ встреч (онлайн конференций), в виде обмена опытом, позволяющий оценить степень достижения обучающимися запланированных результатов обучения по Программе.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе дополнительного образования детей и взрослых

### «Здоровье для всех»

**Категория слушателей:** взрослые и дети от 14 лет без предъявления требования к образованию;

**Форма обучения:** дистанционная;

**Общий объем учебной работы:** 60 ак. часов;

**Сроки освоения программы:** 6 месяцев;

**Режим промежуточной оценки знаний (далее промежуточная аттестация) :**

1 раз в месяц.

№ п/п	Наименование модулей	Всего, ак. часов	В том числе, видео занятия ак. час.	Промежуточная аттестация, ак. часов
			Лекции	
1	Дыхание Жизни	10	8	2
2	Мембраны мозга	10	8	2
3	Диафрагмы тела	10	8	2
4	Позвоночник	10	8	2
5	Позвоночник: Верхние конечности	10	8	2
6	Позвоночник: Нижние конечности	10	8	2
	ИТОГО:	60	48	12

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль	Первый месяц	Проме жуточн ая аттеста ция	Второй месяц	Проме жуточн ая аттеста ция	Третий месяц	Проме жуточн ая аттеста ция	Четвёрт ый месяц	Проме жуточн ая аттеста ция	Пятый месяц	Проме жуточн ая аттеста ция	Шестой месяц	Проме жуточн ая аттеста ция
Месяц	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы	Ак.час ы
1.Дыхание жизни	8	2										
2.Мембраны мозга			8	2								
3.Диафрагма тела					8	2						
Каникулярный перерыв 5 дней.												
4.Позвоночник							8	2				
5.Позвоночник : верхние конечности									8	2		
6.Позвоночник : нижние конечности											8	2
ИТОГО	60 академических часов											

\* График занятий может корректироваться с учётом востребованности слушателей.

\*\* Предусмотрен каникулярный перерыв между 3 и 4 модулями, в количестве 5 дней.

### III.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение реализации Программы соответствует установленным требованиям для образовательных организаций. Педагог дополнительного образования обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение - Первушкин Эдуард Сергеевич – врач, врач –остеопат, преподаватель высшей школы.

Процесс реализации данной образовательной программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения учебных занятий:

- сайт организации: [osteopat-nn.ru](http://osteopat-nn.ru);
- социальные сети: «ВКонтакте»;
- телевидение, телекоммуникационные ресурсы (Zoom).

Дистанционная форма обучения проводится средствами платформы GetCourse on-line конференций в формате вебинаров и прямых эфиров.

Для работы в системе слушателю выделяется логин и пароль. Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Режим занятий: занятия проводятся по учебному расписанию и предусматривается возможность обучения по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой программы.

Начало обучения по мере комплектования учебных групп, набор на обучение в течение всего календарного года.

Язык обучения – русский

Количество обучающихся в группе – не ограничено.

Трудоемкость обучения по данной программе – 60 академических часа обучения:

Общий срок обучения – 24 недель.

\*Занятия с использованием компьютерной техники организуются в соответствии с гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы, занятия сокращаются на 15 минут.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Продолжительность занятий – 2 академических часа в день.

Число занятий в неделю: 1 (по Субботам) + последнее воскресенье месяца для промежуточной аттестации.

Число занятий в месяц: 5.

#### IV. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Результаты промежуточной аттестации отражают динамику индивидуальных образовательных достижений учащихся в соответствии результатами освоения образовательной программы.

В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие критерии оценок:

Для аттестации устанавливаются следующие критерии оценок:

- «5» – 100-85 % от общего объёма знаний;
- «4» – 84-70 % от общего объёма знаний;
- «3» – 69-50% от общего объёма знаний;
- «2» – 49-15 % от общего объёма знаний;
- «1» – менее 15 % от общего объёма знаний.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному нескольким учебным предметам или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

#### V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание знаний по освоению материалов модулей и проводится в форме опроса на онлайн встречах слушателей (онлайн –конференции).

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого из шести модулей курса и выявляет теоретическую подготовку по изученному материалу.

##### **Пример промежуточной аттестации:**

1. Что такое остеопатия и кто является ее основоположником.
2. Раскрыть понятие соматической дисфункции и ее составляющих.
3. Описать механизмы саногенеза.
4. Раскрыть понятие хрономедицины и хронобиологии.



5. Раскрыть понятие биоритмологии.

## **Рабочие программы занятий (модулей):**

### **1. Диафрагмы тела**

Программа занятия:

- 1.1. Изучение нейро-рефлекторной теории;
- 1.2. Введение в понятие о нейро-рефлекторной регуляции систем организма;
- 1.3. Введение в хронобиологию и хрономедицину;
- 1.4. Изучение биологических систем как динамической структуры, изменяющейся с течением времени при воздействии внешних и внутренних факторов;
- 1.5. Введение в нейрофизиологию;
- 1.6. Введение в понимание нервной регуляции всех систем организма. Понятия саногенеза и механизма запуска саногенеза;
- 1.7. Устранение соматических дисфункций и десинхронозов как основа запуска саморегуляции и самовосстановления биологической системы;
- 1.8. Основные теоретические приёмы управления нейрофизиологией;
- 1.9. Виды упражнений для запуска ортосимпатических и парасимпатических реакций в организме;
- 1.10. Основы тестирования биомеханики тела;
- 1.11. Обучение методам оценки подвижности различных сегментов тела;
- 1.12. Основные методы активации нейрорефлекторных механизмов;
- 1.13. Методы и приём освобождения напряжений в организме;
- 1.14. Понятия и способы ретестирования;
- 1.15. Правила проверки результатов существующих техник;
- 1.16. Обучение основным знаниям о тестировании ритмичных изменений. Обучение техникам работы с диафрагмами тела, для улучшения гемодинамики и лимфотрофики и ликвородинамики изменений.

**Промежуточная аттестация.** Устный опрос в прямом эфире.

### **2. Дыхание жизни**

Программа занятия:

- 2.1. Изучение нейро-рефлекторной теории;

- 2.2. Введение в понятие о нейро-рефлекторной регуляции систем организма;
- 2.3. Введение в хронобиологию и хрономедицину;
- 2.4. Изучение биологических систем как динамической структуры, изменяющейся с течением времени при воздействии внешних и внутренних факторов;
- 2.5. Введение в нейрофизиологию;
- 2.6. Введение в понимание нервной регуляции всех систем организма. Понятия саногенеза и механизма запуска саногенеза;
- 2.7. Устранение соматических дисфункций и десинхронозов как основа запуска саморегуляции и самовосстановления биологической системы;
- 2.8. Основные методы управления нейрофизиологией;
- 2.9. Виды упражнений для запуска ортосимпатических и парасимпатических реакций в организме;
- 2.10. Теоретические основы тестирования биомеханики тела;
- 2.11. Как оценивать подвижность различных сегментов тела;
- 2.12. Основные методы активации нейрорефлекторных механизмов;
- 2.13. Методы и приемы освобождения напряжений в организме;
- 2.14. Способы ретестирования;
- 2.15. Правила проверки результатов существующих техник;
- 2.16. Методы тестирования ритмичных изменений;
- 2.17. Теоретические основы работы с основными диафрагмами тела для улучшения гемодинамики и лимфотрофики и ликвородинамики изменений.

**Промежуточная аттестация.** Устный опрос в прямом эфире.

### **3. Мембраны мозга**

Программа занятия:

- 3.1. Изучение нейро-рефлекторной теории;
- 3.2. Введение в понятие о нейро-рефлекторной регуляции систем организма;
- 3.3. Введение в хронобиологию и хрономедицину;

- 3.4. Изучение биологических систем как динамической структуры, изменяющейся с течением времени при воздействии внешних и внутренних факторов;
  - 3.5. Введение в нейрофизиологию;
  - 3.6. Введение в понимание нервной регуляции всех систем организма. Понятия саногенеза и механизма запуска саногенеза;
  - 3.7. Устранение соматических дисфункций и десинхронозов как основа запуска саморегуляции и самовосстановления биологической системы;
  - 3.8. Основные теоретические приёмы управления нейрофизиологией;
  - 3.9. Виды упражнений для запуска ортосимпатических и парасимпатических реакций в организме;
  - 3.10. Основы тестирования биомеханики тела;
  - 3.11. Как оценивать подвижность различных сегментов тела;
  - 3.12. Основные методы активации нейрорефлекторных механизмов;
  - 3.13. Методы освобождения напряжений в организме;
  - 3.14. Способы ретестирования;
  - 3.15. Правила проверки результатов существующих техник;
  - 3.16. Методы тестирования ритмичных изменений;
  - 3.17. Теоретические основы работы с основными диафрагмами тела для улучшения нейродинамических и трофических изменений.
- Промежуточная аттестация.** Устный опрос в прямом эфире.

#### **4. Позвоночник**

Программа занятия:

- 4.1. Изучение нейро-рефлекторной теории;
- 4.2. Введение в понятие о нейро-рефлекторной регуляции систем организма;
- 4.3. Введение в хронобиологию и хрономедицину;
- 4.4. Изучение биологических систем как динамической структуры, изменяющейся с течением времени при воздействии внешних и внутренних факторов;
- 4.5. Введение в нейрофизиологию;

- 4.6. Введение в понимание нервной регуляции всех систем организма. Понятия саногенеза и механизма запуска саногенеза;
- 4.7. Устранение соматических дисфункций и десинхронозов как основа запуска саморегуляции и самовосстановления биологической системы;
- 4.8. Основные теоретические приёмы управления нейрофизиологией;
- 4.9. Виды упражнений для запуска ортосимпатических и парасимпатических реакций в организме;
- 4.10. Основы тестирования биомеханики тела;
- 4.11. Как оценивать подвижность различных сегментов тела;
- 4.12. Основные методы активации нейрорефлекторных механизмов;
- 4.13. Методы освобождения напряжений в организме;
- 4.14. Способы ретестирования;
- 4.15. Правила проверки результатов существующих техник;
- 4.16. Методы тестирования ритмичных изменений;
- 4.17. Теоретические основы работы с позвоночником как основа регуляции орто-и парасимпатического тонуса вегетативной нервной системы и улучшение метаболических процессов.

**Промежуточная аттестация.** Устный опрос в прямом эфире.

## **5.Позвоночник. Верхние конечности**

Программа занятия:

- 5.1. Изучение нейро-рефлекторной теории;
- 5.2. Введение в понятие о нейро-рефлекторной регуляции систем организма;
- 5.3. Введение в хронобиологию и хрономедицину;
- 5.4. Изучение биологических систем как динамической структуры, изменяющейся с течением времени при воздействии внешних и внутренних факторов;
- 5.5. Введение в нейрофизиологию;
- 5.6. Введение в понимание нервной регуляции всех систем организма. Понятия саногенеза и механизма запуска саногенеза;

- 5.7. Устранение соматических дисфункций и десинхронозов как основа запуска саморегуляции и самовосстановления биологической системы;
- 5.8. Основные теоретические приёмы управления нейрофизиологией;
- 5.9. Виды упражнений для запуска ортосимпатических и парасимпатических реакций в организме;
- 5.10. Основы тестирования биомеханики тела;
- 5.11. Как научиться оценивать подвижность различных сегментов тела;
- 5.12. Основные методы активации нейрорефлекторных механизмов;
- 5.13. Методы и приемы освобождения напряжений в организме;
- 5.14. Способы ретестирования;
- 5.15. Правила проверки результатов существующих техник;
- 5.16. Методы тестирования ритмичных изменений;
- 5.17. Теоретические основы работы с верхними конечностями для активации различных зон мозга. Влияние на гемо- и лимфодинамику. Нейрорефлекторное воздействие на внутренние органы.

**Промежуточная аттестация.** Устный опрос в прямом эфире.

## **6. Позвоночник. Нижние конечности**

Программа занятия:

- 6.1. Изучение нейро-рефлекторной теории;
- 6.2. Введение в понятие о нейро-рефлекторной регуляции систем организма;
- 6.3. Введение в хронобиологию и хрономедицину;
- 6.4. Изучение биологических систем как динамической структуры, изменяющейся с течением времени при воздействии внешних и внутренних факторов;
- 6.5. Введение в нейрофизиологию;
- 6.6. Введение в понимание нервной регуляции всех систем организма. Понятия саногенеза и механизма запуска саногенеза;
- 6.7. Устранение соматических дисфункций и десинхронозов как основа запуска саморегуляции и самовосстановления биологической системы;
- 6.8. Основные теоретические приёмы управления нейрофизиологией;

- 6.9. Виды упражнений для запуска ортосимпатических и парасимпатических реакций в организме;
- 6.10. Теоретические основы тестирования биомеханики тела;
- 6.11. Как оценивать подвижность различных сегментов тела;
- 6.12. Основные теоретические методы активации нейрорефлекторных механизмов;
- 6.13. Методы и приёмы освобождения напряжений в организме;
- 6.14. Способы ретестирования;
- 6.15. Правила проверки результатов существующих техник;
- 6.16. Методы тестирования ритмичных изменений;
- 6.17. Теоретические основы работы с нижними конечностями для восстановления постурального баланса и активации нейрорефлекторных механизмов для улучшения работы внутренних органов.
- Промежуточная аттестация.** Устный опрос в прямом эфире.

### **Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)**

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- 1) Разрешение экрана от 1280x1024;
- 2) Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2;
- 3) 512 Мб оперативной памяти;
- 4) 200 Мб свободного дискового пространства;
- 5) Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый);
- 6) Плагин Adobe Flash Player.

Использование дистанционных образовательных технологий обеспечивается посредством доступа, обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Подключение обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет обеспечивается им самостоятельно.

## VI. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1) Анатомия человека фотографический атлас (Э.И.Борзяк, Г.фон Хагенс, И.Н.Путалова). Том 1 «Опорно-двигательный аппарат». Учебное пособие. ГЭОТАР – Медиа, 2014г
- 2) Анатомия человека фотографический атлас в трех томах под редакцией профессора Э.И. Борзяка. (Э.И.Борзяк, Г.фон Хагенс, И.Н.Путалова). Том 2 «Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система». Учебное пособие. ГЭОТАР – Медиа, 2015г
- 3) Анатомия человека фотографический атлас под редакцией профессора Э.И. Борзяка. (Э.И.Борзяк, Г.фон Хагенс, И.Н.Путалова). Том 3 «Внутренние органы. Нервная система». Учебное пособие. ГЭОТАР – Медиа, 2016г
- 4) Атлас анатомии человека в 4-х томах (Р.Д. Синельников, Я.Р. Синельников). Том 1 «Учение о костях, соединении костей и мышцах». Учебное пособие.- Медицина, 1996г.
- 5) Атлас анатомии человека в 4-х томах (Р.Д. Синельников, Я.Р. Синельников). Том 2 «Учение о внутренностях и эндокринных железах». Учебное пособие. - Медицина, 1996г.
- 6) Атлас анатомии человека в 4-х томах (Р.Д. Синельников, Я.Р. Синельников). Том 3 «Учение о сосудах». Учебное пособие. - Медицина, 1996г.
- 7) Атлас анатомии человека в 4-х томах (Р.Д. Синельников, Я.Р. Синельников). Том 4 «Учение о нервной системе и органах чувств». Учебное пособие. - Медицина, 1996г.

8) Ритмы клетки и здоровье человека (С.Л.Загускин). Подготовка данного издания выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда в рамках гранта РГНФ 09-06-94001к/К по подготовке научно-популярных изданий.

9) Автобиография Э.Т.Стилла (Э.Т.Стилл). Перевод с английского И.А.Давыдов. – МИК, 2015г.

10) Остеопатия. Исследование и практика (Э.Т.Стилл). Перевод с английского И.А.Давыдов. – МИК, 2015г.

11) Философия остеопатии (Э.Т.Стилл). Перевод с английского И.А.Давыдов. – МИК, 2015г.

12) Философия и механические принципы остеопатии (Э.Т.Стилл). Перевод с английского И.А.Давыдов. – МИК, 2015г.

Электронные библиотечные ресурсы:

• <https://osteopat-nn.ru/napravleniya/academy/spisok-literatury>



**Примерное тестовое задание № 1**

по программе дополнительного образования детей и взрослых  
«Здоровье для всех»

**Тема: Дыхание Жизни**

- 1) Дать понятие нервной регуляции всех систем организма;
- 2) Основы тестирования биомеханики тела;
- 3) Описать технику активации нейрорефлекторных механизмов;
- 4) Описать как восстановить ритмичные изменений в теле;
- 5) Как использовать сосудистые ритмы;
- 6) Как использовать дыхательные ритмы;
- 7) Как использовать краниальные ритмы.

**Примерное тестовое задание № 2**

по программе дополнительного образования детей и взрослых  
«Здоровье для всех»

**Тема: Мембраны мозга**

- 1) Дать понятие хронобиологии и хрономедицины;
- 2) Описать технику освобождения напряжений в организме;
- 3) Описать технику работы с основными диафрагмами тела для улучшения нейродинамических и трофических изменений;
- 4) Описать как делать ретестирование, как делать проверку результатов проведённых техник.

**Примерное тестовое задание № 3**

по программе дополнительного образования детей и взрослых  
«Здоровье для всех»

**Тема: Диафрагмы тела**

- 1) Описать технику работы с основными диафрагмами тела для улучшения гемодинамики;
- 2) Описать технику работы с основными диафрагмами тела для улучшения лимфотрофики;
- 3) Описать технику работы с основными диафрагмами тела для улучшения ликвородинамических изменений.

**Примерное тестовое задание № 4**

по программе дополнительного образования детей и взрослых  
«Здоровье для всех»

**Тема: Позвоночник**

- 1) Описать технику работы с позвоночником как основа регуляции орто- и парасимпатического тонуса вегетативной нервной системы;
- 2) Описать технику работы с позвоночником и улучшение метаболических процессов.

**Примерное тестовое задание № 5**

по программе дополнительного образования детей и взрослых  
«Здоровье для всех»

**Тема: Позвоночник. Верхние конечности**

- 1) Описать технику работы с верхними конечностями для активации различных зон мозга;
- 2) Описать влияние на гемо- и лимфодинамику;
- 3) Описать нейрорефлекторное воздействие на внутренние органы.

**Примерное тестовое задание № 6**

по программе дополнительного образования детей и взрослых  
«Здоровье для всех»

### **Тема: Позвоночник. Нижние конечности**

- 1) Описать технику работы с нижними конечностями для восстановления постурального баланса;
- 2) Описать активацию нейрорефлекторных механизмов для улучшения работы внутренних органов.