Задание. Работа в паре. На двойном листе составить таблицу 8 упражнений тренировки мышц кисти (развитие мелкой моторики) и 8 упражнений для тренировки мышц стопы для профилактики плоскостопия.

Подписать сверху лист:

1. *Самостоятельная работа*
по дисциплине Анатомия и физиология
студентов группы 21ФО 1 бригада
выполнили ФИО
10.11.2026 г.

Мышцы, развивающие мелкую моторику

название упражнения (если есть)	какие мышцы кисти тренируются	краткая последовательность

Профилактика плоскостопия

название упражнения (если есть)	какие мышцы стопы тренируются	краткая последовательность

2. Показать эти упражнения.