Сегодня двигательная активность детей — проблема! Рассказать детям, что состояние здоровье человека в большой степени зависит от объема движений.

Если движений мало, то такой человек не может быть здоровым. Для подтверждения этого можно привести пример ухудшения здоровья у людей, которые добровольно или вынужденно (из-за болезни) длительное время лежали неподвижно.

Поэтому, даже для лежачих больных предлагают выполнять физические упражнения. Можно привести пример больных инфарктом. Раньше они только лежали по 40 дней после инфаркта и большинство больных умирало.

Сейчас уже после 10-15 дней приступают к выполнению упражнений, и количество выздоровевших увеличилось. Также можно привести пример космонавтов, у которых во время полета в космос из-за невесомости затруднено выполнение упражнений.

Раньше многие космонавты из-за этого долго не могли восстановиться после полета и заболевали. Сейчас для них создают специальные приспособления, позволяющие заниматься физическими упражнениями в условиях невесомости. Благодаря этому состояние космонавтов после полетов значительно улучшилось.