Согласно рекомендациям ВОЗ, дети и подростки в возрасте от 5 до 17 лет должны заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 1 часа каждый день и не менее трех раз в неделю должны участвовать в занятиях с высокой двигательной интенсивностью. Именно в этом возрасте нужны ежедневные занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений и профилактику таких заболеваний, как близорукость, дефекты осанки и плоскостопия, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызванных мышечной гипотонией и т.п.

Ежедневная потребность в движениях для растущего организма составляет минимум 200, в среднем 840-1320, максимум 9000 движений в час.