

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022



Игра «Плейстик» для активного долголетия

г. Санкт-Петербург и Ленинградская область

Как повысить продолжительность жизни и вовлечь людей в активные формы здорового досуга?

Миссия

Научить людей быть здоровыми, счастливыми, жить активно и долго



Проблема

Только 11% людей старшего поколения регулярно занимаются спортом

Отсутствие физической активности ухудшает здоровье, качество жизни, добавляет работы медикам и социальным службам.



Решение проблемы



В Санкт-Петербурге родилась идея игры для достижения активного долголетия.

Люди играют специальной ракеткой и с особым мячиком.

Игра на гармонию и взаимодействие приносит удовольствие от комплекса естественных движений. Участники практики занимаются по уникальной методике, чтобы поддерживать активность и быть в приятном, дружеском окружении.

Практика также реализуется в городах Гатчина и Всеволожск Ленинградской области. Тиражируется в других городах России при поддержке Фонда президентских грантов.

”

Игра — самый эффективный способ обучения. Физическая активность в игре доставляет удовольствие, дает позитивное общение, сохраняет здоровье. Так достигается активное долголетие!

*Геннадий Дедык,
Лидер Общественного
Движения «Плейстик»*

Детали решения



Методика занятий и игра разработаны тренером международной категории Анатолием Викторовичем Лаптевым, закреплены авторским правом, прошли проверку в Военно-медицинской академии имени Кирова, где были внедрены на постоянной основе для всех форм физической подготовки.



В основе практики — научное открытие о возможности восстановления нормальной работы мозга с помощью специальных физических упражнений. Технология объединила элементы гимнастики, танца, подвижных игр с мячом и лозаткой (специальной ракеткой). Задача технологии — получение удовольствия от движения.



Инновация и оригинальность игры выражаются в возможности поддерживать и развивать когнитивные навыки и способности в процессе выполнения танцевально-гимнастических движений. Используются только красивые, плавные, неторопливые движения.

Результаты

4000

человек прошли
обучение

1000

регулярно занимаются
в 4 крупных спортивных залах

30+

инструкторов получили
сертификаты



Кейс

Учитель на пенсии — инструктор 80+

«Человек как травинка — молод, пока сохраняет гибкость. С увлекательной игрой и в доброй компании жить интересно, планы строишь, цели ставишь, людям радуешься. Так можно жить долго. 90 лет не предел».

Нина Янковская



Сроки и стоимость проекта

I этап

Подготовительный (1 месяц)

- Обучение или переподготовка специалиста навыкам «Плейстика» с учетом особенностей работы с людьми старшего возраста.
- Информирование людей старшего поколения о планах по формированию групп для участия в проекте.
- Поиск зала для проведения занятий.
- Закупка инвентаря: лозаток (специальных ракеток из лозы) и мячей для занятий.
- Разработка годовой программы мероприятий с обязательным проведением массовых активностей местного уровня.

II этап

Основной (1 месяц)

- Формирование групп и проведение занятий.
- Проведение серии презентаций с показательными выступлениями и мастер-классами для жителей.

III этап

Заключительный (бессрочный)

Консультационная, методическая, информационная поддержка. Совместные события и соревнования. Сертификация новых инструкторов.



Стоимость реализации: до 1 млн руб.

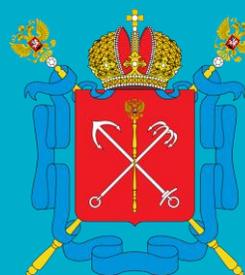
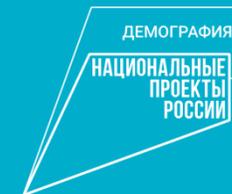
Практика реализуется за счет грантовых и бюджетных средств

Участники

Целевая группа — люди 55+, но у практики нет возрастных ограничений, присоединиться могут все желающие



Партнеры



- Автономная некоммерческая организация «Центр здоровья и социальной реабилитации Три возраста»
- ООО «Северо-Западная энергетическая управляющая компания»

Планы



Увеличить число
сертифицированных
инструкторов до 200



Привлечь к занятиям
10 000 человек



Тиражировать успешную практику Санкт-Петербурга на всю Россию



Обращение к целевым аудиториям

В Санкт-Петербурге родилась уникальная по красоте и полезности игра.
Игра для достижения активного долголетия.
Пусть вся Россия будет страной здоровья, счастья и активного долголетия. Давайте тиражируем успешную практику на всю Россию!

Надо использовать потенциал бывших учителей, спортсменов, волонтеров для активного долголетия.

Играть можно в любом месте.
Ограничений по здоровью и возрасту нет.



Обращение к целевым аудиториям

Выполняем Указания Президента РФ
В.В. Путина:



- Повысить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет
- Поднять качество жизни
- Кардинально изменить положение граждан старшего поколения
- Сделать занятия физической культурой и спортом модой

Присоединяйтесь!

Обращение к целевым аудиториям

Поддержим тенденцию – всё больше людей старшего поколения хотят быть здоровыми, иметь ясный ум и гибкое тело вне зависимости от возраста в паспорте.

Активное долголетие достижимо.
Эффективность и безопасность практики «Плейстик» подтверждена документально.
Присоединяйтесь!



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2022

Ссылки и QR-коды на
социальные сети:

Сайт практики и
игры «Плейстик»

<https://playstick.ru/>

Мы в ВК -

https://vk.com/v_yugin

<https://vk.com/gdedyk>

Группа

<https://vk.com/playstick1>

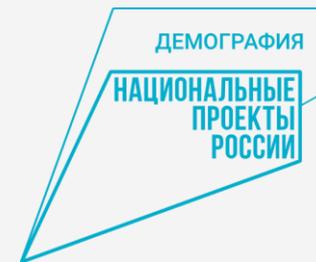
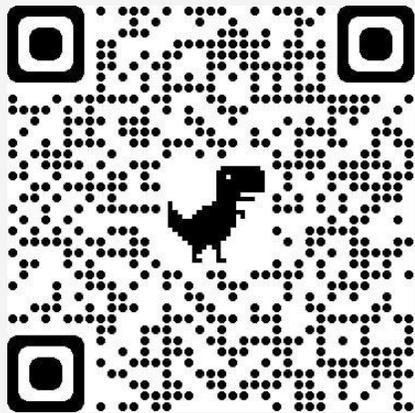
<https://t.me/playstick2009>

QR-коды:

Группа в ВК

Сайт «Плейстик»

Наш ТВ-канал



Геннадий Дедык

волонтер, пропагандист ЗОЖ, активного долголетия, физической культуры, генеральный директор ООО «Северо-Западная энергетическая управляющая компания», представитель АНО «Центр здоровья и социальной реабилитации «Три возраста», Лидер проекта «Игра «Плейстик»

dedykgena@mail.ru

+7 (921) 653-49-53

<https://vk.com/gdedyk>

https://vk.com/v_yugin

