ПРОЕКТ

*«Если хочешь быть здоровым»*

**

*Направление проекта: «Физическая культура»*

*Образовательные области: «Здоровье», «Физическая культура»*

Выполнила: инструктор по физическому развитию

Аникина Кристина Фёдоровна

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*

*Гиппократ*

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Ведь не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровьесохраняющую среду, но и сами бы умели  сохранять, созидать здоровье.

***Тип проекта: практико-ориентированный***

***Участники проекта:*** дети старшей группы, инструктор по физической культуре, воспитатель группы, семьи воспитанников.

***По времени проведения:***  краткосрочный (неделя).

***Цель проекта:*** воспитание у детей эмоционально положительного отношения к физической культуре, как естественной составляющей  общечеловеческой культуры; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

***Задачи проекта:***

·         пропаганда здорового образа жизни;

·         организация предметной среды;

·         развитие физических качеств;

·         взаимодействие с родителями.

***Формы организации деятельности:***

·         игровые;

·         практические;

·         наглядные;

·         словесные.

***Методы проекта:***

·         Тематические физкультурные занятия;

·         Развлечение.

***Ожидаемый результат:***

·         Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

·         Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

·         У детей сформируются представления о  здоровом образе жизни;

·         У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально –  психологического климата для полноценного развития    ребенка. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

***Обеспечение проектной деятельности***

Методическое:

·   Агапова И.А. «Спортивные  сказки и праздники для дошкольников », Москва, 2011 г.

·  Мулаева Н.Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.

·   Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5 -6 лет», Москва, 2010г.

***Содержание проектной деятельности***

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

I Этап – подготовительный

 (1 неделя октября 2020 г.)

1.Изучение понятий, касающихся темы проекта;

2.Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по  здоровьесбережению;

4.Подготовка цикла физкультурных занятий, развлечений.

5. Разработка картотек утренней гимнастики, подвижных, пальчиков игр,

Гимнастики после сна, конспекта спортивного развлечения.

6. Подготовка рекомендаций и памятки для родителей на тему «Здоровый образ жизни», «Профилактика плоскостопия»

II этап - практический

 (2 – 3 недели октября 2020г.)

1. Проведение утренней тематической гимнастики

2. Проведение цикла физкультурных  занятий.

3.Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни.

 III этап - заключительный

 (4 неделя сентября 2020г.)

1. Проведение спортивного развлечения на тему

«Если хочешь быть здоровым»

Результативность:

 · сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;

 · осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);

 ·  повышение активности родителей и воспитанников, проявляющееся  в участии физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

Приложение 1

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1.  Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.

2.У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

3.Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.

4.Ребенку необходимо как можно больше двигаться.  Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

5.Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.

**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка**

**Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.**

**Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.**

**После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.**

**Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».**

**Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.**

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

**Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:**

**1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.**

**2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.**

**3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.**

**4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)**

**В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.**

Приложение 2

**Утренняя гимнастика для старшей группы**

**«Будь здоров»**

**«Ровная осанка – залог здоровья»**

**I.вводная часть**

Построение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком на лево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, по скамейке, руки в стороны, Ходьба приставным шагом боком по канату, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с мешочком на голове. Перестроением в две колонны.1-2 минуты. Темп разный.

**II. Основная часть. ОРУ с мешочком.**

**«Повернись и не урони»**

И.П. о. с. Мешочек на голове. Руки на пояс.

1. поворот туловища в правую, левую стороны.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп медленный.

**«Приседания»**

И.П. то же.

1.присесть, руки вперед.

2. вернуться в и.п. 6-8 раз. Темп средний

**«Наклоны»**

И.П. сед с прямыми ногами, мешочек в руках.

1. наклонится, положить мешочек у носков ног.

2. вернуться в и.п. 6 раз. Темп умеренный

**«Переложи мешочек»**

И.П. лежа на животе, мешочек у груди в согнутых руках.

1. принять положение, сидя, без помощи рук.2. наклонится положить мешочек у ног.

3-4. вернуться в и.п. 4-5 раз, темп средний

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с мешочком на голове. Бег в колонне по одному, мешочек в руках. С переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

**Речевка: Вот как мы здоровы,**

**Всё у нас в порядке,**

**Потому что по утрам,**

**Делаем зарядку!**

Приложение 3

**Конспект НОД по физической культуре в старшей группе**

**«Секрет здоровья»**

**Цель:**формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программные задачи:**

**Обучающие:**

- способствовать закрепление навыков выполнения ОРУ с гимнастическими палками;

- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;

- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие,

- упражнять ползание на четвереньках между предметами;

- повторить пролезание через дугу боком;

- закрепить прыжки на двух ногах через перекладину;

- повторить ходьбу по массажной дорожке;

**Развивающие:**

развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.

развивать двигательную активность

укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Воспитательная:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Методы и приемы:**

-наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания.

-словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.

-практические: повторение упражнений

-игровая: подвижная игра

**Мотивация:**путешествие.

**Инвентарь:** гимнастические палки, кегли, дорожка «здоровья», массажная дорожка, воротики.

**Программное обеспечение:** мольберт, музыкальный центр.

**Организационный момент.**

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

**Ход занятия.**

**Инструктор:**Здравствуйтеребята. Каждое утро мы говорим друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» давайте скажем эти утренние волшебные слова друг другу.

**Дети:** Здравствуйте.

Воспитатель: Скажите, что означает слово «здравствуйте».

Дети: Мы желаем друг другу здоровья.

Воспитатель: Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми (утреннюю гимнастику, закаливание, физкультурой и спортом).

**В:**Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-**помощник!**

Спорт-**здоровье!**

Спорт - **игра!**

Физкульт - **УРА!**

**Инструктор:** я приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровья». Вы готовы. (Да).

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

**Ходьба**:

Ходьба с высоким подниманием колена, боковой галоп (правым боком, левым) бег с подскоками, ходьба на пятках, руки за головой

**Инструктор**: Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». Я открою вам секрет наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком.

**Первый лучик «Физкультурный».**

Дети идут по кругу и берут гимнастическую палку и строятся через центр в три колонны.

**Комплекс ОРУ с гимнастическими палками**

Для мышц рук и плечевого пояса:

**«Палка вверх»** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).**«Пропеллер»** И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

**«Повернись»** И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз.  1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз) **«Наклон».** И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

Для мышц ног и стоп:

6. **«Приседание»**И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)7.**«Прыжки»**. И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

 «**Массаж**» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком **«Дыхательные упражнения».**

Без дыханья жизни нет,

 Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

**Строевые упражнения:** Перестроение в шеренгу.

Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком **«Спортивный».**

**(**основные виды деятельности).

**Инструктор:** Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом (упражнение выполняется поточным методом 2 раза).

« Ходьба по массажной дорожке»,«Пролезь под упавшим деревом», подлезание под воротиками.«Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по скамейке (носок к пятке) руки на поясе," Ползание на четвереньках между предметами (кеглями).

Инструктор: Замечательно справились, настоящие спортсмены!

**4 лучик «Играйка».**

**Подвижная игра.**  «Мы веселые ребята».

**Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.**

**5 лучик « Отдыхайка» (релаксация)**

**Релаксация**

Дети ложатся, устраиваются удобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая, спокойная музыка.

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно и глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

Всем открыть глаза и встать (дети садятся)

В детском садике мы опять

В: Вот мы с вами и вернулись в нашем любимом детском саду.

**Подведение итогов занятия. ( Рефлексия)**

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

- Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

- Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Инструктор: - Занятие окончено, до свидания!  
Ходьба в колонне по одному.

Приложение 4

***Пальчиковая гимнастика***

**Шарик**

(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)  
Надуваем быстро шарик.  
(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)  
Он становится большой.  
(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)  
Вдруг шар лопнул,  
воздух вышел -  
(Смыкаем вместе пальчики)  
Стал он тонкий и худой!

**Части тела.**

(Слушаем стихотворение и указываем

на соответствующие части тела.)

У меня есть голова,

Грудь, живот, а там — спина,

Ножки — чтобы поскакать,

Ручки — чтобы поиграть

**Овощи***Самомассаж фаланг пальцев мячиками-ежиками. На каждый ударный слог — разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений — от подушечки к основанию пальца.*  
Левая рука:  
Вырос у нас чесночок,  
*(дети разминают указательный)*  
Перец, томат, кабачок,  
*(дети разминают средний)*  
Тыква, капуста, картошка,  
*(дети разминают безымянный)*  
Лук и немного горошка.  
*(дети разминают мизинец)*

Правая рука:  
Овощи мы собирали.  
*(дети разминают мизинец)*  
Ими друзей угощали,  
*(дети разминают безымянный)*  
Квасили, ели, солили,  
*(дети разминают средний)*  
С дачи домой увозили.  
*(дети разминают указательный)*  
Прощай же на год,  
Наш друг-огород.

**Апельсин**Мы делили апельсин;  
Много нас, а он один.  
Эта долька — для ежа,  
Эта долька — для стрижа,  
Эта долька — для утят,  
Эта долька — для котят,  
Эта долька — для бобра,  
А для волка — кожура.  
*(на каждую строчку сжимают пальцы рук в кулак, начиная загибать их с большого)*  
Он сердит на нас, беда!!!  
*(бросательное движение правой рукой)*  
Разбегайтесь кто куда!!!  
*(бегут пальцами по столу)*

**В сад за сливами пошли**Палец сильный и большой  
*(поднять большие пальцы обеих рук)*  
В сад за сливами пошёл,  
Указательный с порога  
Указал ему дорогу,  
*(указательный жест указательным пальцем)*  
Средний палец самый меткий —  
Он срывает сливы с ветки!  
*(средний оттянуть и отпустить)*  
Безымянный подбирает,  
*(«подбираем» безымянным)*  
А мизинчик в землю косточки сажает.  
*(мизинец «вдавливаем в землю» круговыми движениями)*

**Капуста**Мы капусту рубим-рубим,  
*(движение прямыми ладонями вверх-вниз)*  
Мы капусту солим-солим  
*(поочередное поглаживание подушечек пальцев)*  
Мы капустку трем-трем,  
*(потирать кулачок о кулачок)*  
Мы капусту жмем-жмем.  
*(сжимать и разжимать кулачки)*  
Попробовали… Пересолили…

**Компот**Будем мы варить компот,  
Фруктов нужно много, вот:  
*(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают. Загибают пальчики по одному, начиная с большого)*  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить.  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим-варим мы компот.  
Угостим честной народ.

Приложение 5

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)**

**Мы проснулись**

*(с элементами пальчиковой гимнастики)*

Проводится в постели.

Воспитатель:

Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше,

Можно поиграть.

*(Дети ложатся поверх одеял.)*

|  |  |
| --- | --- |
| Гному сшили башмачки —  Пятки вместе, врозь носки,   Гном не стал сидеть на месте —  Пятки  врозь, носочки вместе.  Гном  друзей искал в дубраве —  Посмотрели влево, вправо.  В жмурки гном играл с ежом —  Закрыли глазки, отдохнем.  Гном собрал для птичек крошки   Громко хлопаем в ладошки.  Мышку спрятал гном от кошки —  Тихо полежим немножко.  Г ном вернул коту очки —  Сжали пальцы в кулачки.  Гном привел бельчонка к маме —  Кулачки теперь разжали.  Гном жуку принес калошки —   Тянем пальчики на ножках.   Прыгал гном по тучкам ватным  Топаем в своих кроватках.  Встретил гном сороконожку —  Побежали понарошку.  Гном уселся в мягкий мох —  Сделали глубокий вдох.  Вышел гном с губной гармошкой  Задержать дыханье сможем?  Ухал ночью гном с совой —  Выдыхаем всей гурьбой.  В гости гном собрал друзей —  Просыпаемся скорей.  Гном готовил чашки, ложки —  Тянем ручки, тянем ножки. | Соединяют пятки, разводят носки в стороны.  Соединяют носки, пятки разводят в стороны.  Повороты головы вправо.  Закрывают глаза.  Хлопают.  Тихо лежат.  Пальцы рук сжимают в лаки.  Разжимают кулачки.  Тянут пальцы на ногах ред.  Топают ногами.  Имитируют бег.  Делают глубокий вдох.  Задерживают дыхание.  Продолжительный выдох.  Потягиваются. |

Приложение 6

Игры для старшей группы на тему ЗОЖ

**«Умею - не умею».**

*Цели:* акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

*Оборудование:* мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

**« Угадай, кто позвал?»**

*Цели:*тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

**«Правила гигиены».**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

**Путешествие в страну здоровья.**

*Цель:* закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.