**Физкультурно-оздоровительная деятельность в бассейне**

**с детьми дошкольного возраста**

*Андылыров М.М.*

*инструктор по плаванию*

Модернизация образования в настоящее время - ведущая идея, она требует «нового» ребёнка, новых задач и путей их решения. Необходимо создать такие условия для детей, способствующие усваиванию информации и самостоятельному использованию её в образовательной ситуации. Но главным условием в образовательном процессе всегда было и остается сохранение и укрепление здоровья детей.

Роль физической культуры, включая плавание, трудно переоценить в формировании здоровья ребенка. Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. Систематические занятия плаванием развивают и закаливают организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность и т.д.

Плавание полезно не только для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей в дошкольном возрасте.

В рамках реализации вариативной части учебного плана образовательной Программы детского сада «Умка» организована физкультурно-оздоровительная деятельность в бассейне по программе Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Цель этой программы - создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного физического развития, а также формирование двигательных умений и навыков в плавании.

Удовлетворяя запросы родителей, в детском саду предоставляется платная дополнительная образовательная услуга «Обучение плаванию», которая реализуется в рамках проекта «Обучение детей дошкольного возраста плаванию».

**Целью** физкультурно-оздоровительной деятельности является организация системы физкультурно-оздоровительной работы в бассейне для обеспечения физического развития, обучения техники спортивного плавания, использования резервов собственного организма каждого ребенка для сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья, раскрытия индивидуальных способностей и детской одаренности, приобщения детей и родителей к здоровому образу жизни.

Реализация данной цели обеспечивает повышение качества образовательного процесса за счет выполнения поставленных задач:

* создание условий для двигательной активности,
* формирование опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств и навыков в плавании спортивным способом;
* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин», синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло),
* способствование становлению ценностей здорового образа жизни;
* раскрытие потенциала всех участников образовательного процесса, предоставив им возможность проявить творческие способности в добыче новой информации и использования её, выявление и развитие детской одаренности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в бассейне позволяет привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с трехлетнего возраста.

В части учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса запланированы часы занятий в бассейне:

4-5 лет 2 занятия/месяц 20 минут

5-6 лет 4 занятия/месяц 25 минут

6-7 лет 4 занятия/месяц 30 минут.

Учебный материал на год рассчитан на 17 (4-5 лет ) и 34 занятия (5-6, 6-7 лет). Непосредственная образовательная деятельность в бассейне проходит по подгруппам. Оптимальное количество детей в каждой подгруппе не более 10-12 человек.

***Развитие двигательных навыков при обучении плаванию***

В процессе реализации физкультурно-оздоровительной деятельности используется богатая предметная среда дошкольного учреждения, инновационные технологии и методики. Из них:

* нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста Большаковой И.А «Маленький дельфин»,
* аквааэробика по методике Эрика Профита,
* фигурное плавание (Маханева М.Д., Баранова Г.В),
* игровой метод обучения плаванию Е.Н. Карпенко.

Использование этих методик способствует совершенствованию психомоторных и творческих способностей дошкольников, формированию двигательно-эмоциональной сферы детей и развитию одаренности.

Дети с психомоторными способностями отличаются скоростью реакции, хорошей координацией, физической выносливостью, легкостью движений. Для работы с такими детьми разрабатывается индивидуальный план, осуществляется подбор индивидуальных комплексов упражнений для конкретного ребенка.

Для диагностирования плавательных навыков у детей с высоким уровнем плавательной подготовленности дополнительно используется методика И. Н. Ворониной. С детьми, имеющими высокие показатели в мониторинге, образовательная деятельность проводится по индивидуальной программе. Результаты работы с ними используются в реализации проекта «Одаренные дети ДОУ».

***Особенности образовательной деятельности***

***с одаренными в плавании детьми***

 индивидуальный подход в групповых занятиях, использование в практике элементов дифференцированного обучения, нестандартных форм;

 дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность с одаренными детьми;

 образовательная деятельность с использованием современных средств информации для обучения техники плавания, истории развития спорта и т.д;

 физкультурно-спортивные мероприятия с использованием соревновательного метода.

***Оказание коррекционной помощи детям***

***с ограниченными возможностями в состоянии здоровья средствами физкультурно-оздоровительной работы в бассейне***

В арсенале средств и методов ранней коррекции нарушенных функций у детей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья есть метод, мало изученный, но действенный на практике – образовательная деятельность в бассейне. Задача этих занятий – не научить ребенка плавать, а дать ему дополнительные возможности для развития.

Что же дает ребенку плавание? В воспитании ребенка на первом месте должно быть эмоциональное благополучие. Систематические занятия в воде вызывают у детей положительные эмоции. Вода – как отличный массажист – снижает гипер- и повышает гипотонус, нормализует внутричерепное давление. Дыхательная гимнастика в воде способствует становлению речевого аппарата.

Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный анализатор обеспечивает компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей.

Индивидуальные занятия в бассейне проводятся согласно индивидуальному маршрутному листу, разработанного для ребенка с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (далее ОВЗ).

При составлении индивидуального плана работы инструктор по физической культуре учитывает особенности развития таких детей и, наряду с общепринятыми упражнениями, включает задания, направленные на нормализацию мышечного тонуса, развитие физических качеств, мелкой моторики рук, коммуникативных и познавательных способностей, развитие дыхательной мускулатуры.

В условиях водной среды методика развития двигательных действий у детей с ОВЗ должна быть направлена на нормализацию мышечного тонуса. Пониженный мышечный тонус приводит к снижению психической и двигательной активности ребенка. Повышение тонуса наоборот, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной неустойчивости, нарушении сна. Поэтому ребенка необходимо обучить управлению собственным мышечным тонусом и обучить его приемам расслабления, то есть релаксации. Для обучения управлению мышечным тонусом, и овладения навыками релаксации хороший эффект дают упражнения с нудлами (они дают возможность выполнить упражнение с нагрузкой на отдельные мышечные группы, и в любой момент расслабить мышцы, частично опираясь или лежа на нем). Выполнение игровых заданий, в которых напряжение отдельных мышечных групп сменяется их расслаблением, также способствуют нормализации мышечного тонуса («Зеркало», «Покажи кто это?»).

Принять горизонтальное положение в воде и расслабить мышцы ребенок может как при помощи взрослого, так и при помощи вспомогательных средств: плавательных кругов, нарукавников, нудлов. К тому же теплая вода расслабляет, снимается тонус с мышц-сгибателей конечностей, уходит гипертонус.

Для развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости) выполняются упражнения общеразвивающего характера: ходьба, бег, прыжки в воде, аквагимнастика с предметами и без, а также специальные упражнения для изучения техники работы рук и ног при плавании «кролем».

Важным аспектом в коррекции речи является развитие мелкой моторики. Игры на воде и на суше с использованием мелких игрушек различной плавучести, тонущих игрушек, камушек тренируют мелкую моторику движений пальцев и кистей рук, развивают тактильные ощущения.

Детям с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, формировать грудобрюшной тип дыхания. Для развития более глубокого вдоха и более длительного выдоха используются дыхательные упражнения: «Подуй на воду», «Пузырь», «Плыви, игрушка» и др.

Одной из направлений развития в бассейне является развитие предпосылок к коммуникативной деятельности. В процессе проведения индивидуальных занятий инструктор по плаванию создает ситуации, провоцирующие детей вступать во взаимодействие сначала на уровне простых манипуляций с предметами в воде, а затем этот навык закрепляется в совместной с другими детьми деятельности.

Несмотря на индивидуальную работу, немаловажным остается тот факт, что физкультурно-оздоровительная работа в бассейне с ребенком с ограниченными возможностями в состоянии здоровья проходит и в группе с другими детьми. Это организует процесс их социализации, который осуществляется в результате усвоения необходимых навыков, жизненно значимых для ребенка.

Все выше сказанное указывает на то, что при использовании плавания в коррекционной, физкультурно-оздоровительной работе можно повысить эффективность физического воспитания, а разработанная система упражнений и игр в воде, позволяет осуществлять как компенсацию и коррекцию физических качеств, так и личностное развитие воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление развития** | **Задачи** | **Содержание работы** |
| Нормализация мышечного тонуса | * Обучить управлять мышечным тонусом. * Укреплять мышечный тонус всего туловища. * Снятие психоэмоционального мышечного напряжения | Аквагимнастика с нудлами, аквадисками (упражнения на расслабление и напряжение отдельных мышечных групп).  Игра «Зеркало»  Изобразить движения водоплавающих животных, птиц: лягушки, цапли, рака, медузы и т.д.  Упражнение «Ляг на мои руки» |
| Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации движений, скоростно-силовых качеств | * Укреплять мышечный тонус всего туловища * Развивать координацию движений * Развивать гибкость * Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, в специальных упражнениях для рук и ног для обучения плаванию «кролем». | Аквагимнастика (с нудлами, обручами, аквадисками).  Ходьба, бег, прыжки в воде.  Специальные упражнения для рук и ног для обучения технике плавания «кролем» с опорой и без. |
| Развитие мелкой моторики | * Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук * Развивать тактильные ощущения | Игра «Водолазы»  Игровые упражнения «Поменяй местами»  «Найди домик» |
| Развитие дыхания | * Научить глубокому вдоху и длительному выдоху * Научить задерживать дыхание | Игровые упражнения «Остудить воду»  «Плыви, игрушка»  «Пузырь»  Игра «Водолазы» |
| Развитие познавательных способностей | * Осуществлять освоение сенсорных эталонов (цвета, формы, размера). * Развивать внимание, память. * Способствовать единому взаимодействию с группой во время игр. | Игровые задания «Разложи по цвету», «Вылови только лягушек, медуз и т.д.».  Подвижные игры «Караси и щука», «Веселые ребята» и др. |

Эффективность системы физкультурно-оздоровительной деятельности в бассейне можно оценить по итогам диагностики, которая проводится 2 раза в год, с целью формирования целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию.

К концу курса обучения большая часть детей 6-7 лет, постоянно занимающихся плаванием, уверенно держатся на воде, проплывают 6-10 метров «кролем на груди», «кролем на спине».

Для родителей проводятся открытые занятия по плаванию, на которых они могут оценить работу инструктора и детей. Традиционно дети участвуют в спортивных праздниках в бассейне, посвященному Дню Защитника Отечества, Дню Земли. На таких мероприятиях дети, помимо плавательных навыков показывают комплексы фигурного плавания под музыку. В конце учебного года для детей 6-7 лет проходят «Веселые старты на воде», где команды из способных детей соревнуются между собой, оставляя себе почетное звание «Лучшие пловцы детского сада».

**Приложение №1**

**МАТЕРИАЛЫ ПО МОНИТОРИНГУ КАЧЕСТВА СФОРМИРОВАННОСТИ**

**ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Цель –*** формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его ***задачи***:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 4-5 лет**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность выдоха** | | **Количество вдохов и выдохов** | |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 3,1 сек | 3,0 сек | 4 раза | 3 раза |
| **Средний** | 2,1 сек | 2,0 сек | 3 раза | 2 раза |
| **Низкий** | 1,1сек | 1,0 сек | 2 раза | 1 раз |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

* Высокий – активное пускание пузырей.
* Средний- редкие воздушные пузыри
* Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек самост-но | 4,5 сек самост-но |
| **Средний** | 4,0 сек с опорой | 3,5 сек с опорой |
| **Низкий** | 1,3 сек с опорой | 1,3 сек с опорой |

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

* Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
* Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди с опорой.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 3,50 метра | 3,00 метра |
| **Средний** | 3,00 метра | 2,50 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 1,50 метра |

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

* Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
* Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность выдоха** | | **Количество вдохов и выдохов** | |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 6 раз | 5 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 5 раз | 4 раза |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 4 раза | 3 раза |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

* Высокий – активное пускание пузырей.
* Средний – редкие воздушные пузыри
* Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 7,0 сек | 6,5 сек |
| **Средний** | 6,0 сек | 5,5 сек |
| **Низкий** | 3,0 сек | 3,0 сек |

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

* Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
* Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,00 метра | 3,80 метра |
| **Средний** | 3,20 метра | 3,20 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 2,00 метра |

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

* Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
* Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,50 метра | 4,00 метра |
| **Средний** | 4,00 метра | 3,50 метра |
| **Низкий** | 3,50 метра | 3,00 метра |

**Методика оценки**. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

* Высокий – колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
* Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
* Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний** | 5,00 метров | 4,50 метров |
| **Низкий** | 3,50 метров | 3,00 метра |

**Методика оценки**. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

* Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
* Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
* Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность выдоха** | | **Количество вдохов и выдохов** | |
|  | **мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 8 раз | 7 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 7 раз | 6 раз |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 5 раз | 4 раза |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

* Высокий – активное пускание пузырей.
* Средний – редкие воздушные пузыри
* Низкий – нет воздушных пузырей.

**Скольжение на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,60 метра | 4,30 метра |
| **Средний** | 3,40 метра | 3,00 метра |
| **Низкий** | 3,00 метра | 2,50 метра |

**Методика оценки:** И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

* Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
* Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
* Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний** | 5,00 метров | 4,50 метра |
| **Низкий** | 4,00 метра | 4,20 метра |

**Методика оценки**. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

* Высокий – колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
* Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
* Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 7,50 метров | 7,00 метров |
| **Средний** | 6,50 метров | 6,00 метров |
| **Низкий** | 5,50 метров | 5,00 метров |

**Методика оценки**. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

* Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
* Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
* Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.