Департамент образования администрации города Нижний Новгород
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88»
(МБДОУ «Детский сад № 88»)

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 01.09.2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 88»
от 01.09.2026 № 108 о.д.

Ольга Павловна Калинина
Подписано цифровой подписью: Ольга Павловна Калинина
Дата: 2026.10.06 16:05:33 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Гармония»

(для детей 4-5 лет)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 88»

Срок реализации программы: 8 месяцев
Составители: Середина О.В.

г. Нижний Новгород
2026 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	4
2.1	Материально – техническое обеспечение	5
3.	Текущий контроль	5
4.	Формы промежуточной аттестации	5
5.	Учебный план	5
6.	Календарный учебный график	7
7.	Рабочая программа	8
8.	Оценочные и методические материалы	14

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеразвивающая программа «Гармония» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 18;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам».

Ритмика - система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Являясь одновременно частью и физического, и музыкального воспитания детей, ритмика открывает огромные возможности для развития их двигательных функций, музыкального слуха и памяти, эмоциональных проявлений, основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), общения детей друг с другом и со взрослыми; закрепления представлений об окружающем мире.

Программа направлена на гармоническое развитие личности, на формирование у воспитанников музыкально-ритмических навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Занятия ритмикой имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость.

Цель программы: развитие музыкальности и ритма, творческих способностей средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

1. Формировать умение выполнять движения в соответствии с контрастным характером музыки; с изменением динамики музыки; с текстом, по показу педагога.
2. Формировать четкость и выразительность движений.
3.Развивать чувство ритма, творческие и созидательные способности.
3.Воспитание музыкального вкуса, умения понимать прекрасное.

Актуальность данной программы в том, что, основываясь на синтезе музыки и пластики, она открывает огромные возможности для воспитания души и тела, способствует психологическому раскрепощению ребёнка, самовыражению через движения. Данная программа обусловлена практической значимостью: музыкально–ритмические движения, разученные детьми в процессе непосредственно образовательной деятельности, могут применяться в повседневной жизни, способствуют дальнейшей мотивации для обучения в

танцевально – хореографических студиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

МОДУЛЬ 1:
-Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. -Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. -Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.
МОДУЛЬ 2:
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. -Знают основные танцевальные позиции рук и ног. -Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-5 лет.

Возможно участие обучающихся ДОО, имеющих ограниченные возможности здоровья (задержка психического развития (ЗПР).

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь - май).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю в неделю по 20 минут.

Наполняемость группы: 10 человек.

Численный состав группы может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуально – групповая.

Методика организации работы основывается на принципах дидактики:

- Принцип систематичности обуславливает непрерывность, регулярность, планомерность образовательного процесса, определенного для развития тех или иных двигательных навыков

- Принцип сознательности и активности реализуется в формировании мотивации ритмическим занятиям, представлений о необходимости развития какого-либо двигательного качества или речевого навыка, интереса к предлагаемым видам деятельности

- Принцип наглядности обеспечивает тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей

- Принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей и характер протекания психических процессов у детей.

Методы и приемы:

1. Наглядные;
2. Практические;
3.Игровой (Игроритмика. Игрогимнастика. Игротанцы. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игропластика. Пальчиковая гимнастика. Игровой массаж. Музыкально-подвижные игры. Игры-путешествия. Креативная гимнастика)

Структурные компоненты занятия

-Ходьба и маршировка в различных направлениях.
-Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества.
-Ритмические упражнения, способствующие формированию ритмической способности.
-Упражнения на развитие дыхания.
-Упражнения на развитие ориентировки в пространстве.
-Игры и игровые упражнения без музыкального и с музыкальным сопровождением.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое оснащение: имеется необходимое освещение, рабочие места, методические материалы и средства обучения.
Используемый в упражнениях инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- музыкальный центр,
- флешкаUSB,
-флажки 3-4 цвета
-ленты
-обручи
-погремушки
-мячи

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
У обучающегося усвоением материала находится на стадии формирования	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зелёная клетка

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация - это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Гармония» по итогам завершения каждого модуля:
Модуль 1
Модуль 2
Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
	МОДУЛЬ 1	
1	Ориентировка в пространстве, развитие ритмических движений	2
2	Развитие чувства ритма, выполнение игровых действий в соответствии с текстом и 3х частной музыкой	2
3	Движения в соответствии с контрастным характером музыки. Освоение высокого шага	2
4	Овладение топающего и приставного шага. Выполнение действий с атрибутами	2
5	Умение согласованно двигаться в парах	2
6	Движения в соответствии с изменением динамики музыки. Развитие тембрового слуха	3
7	Выполнение движений в соответствии с текстом и по показу педагога	1
8	Работа над четкостью и выразительностью движений	1,5
	Промежуточная аттестация	0,5
	МОДУЛЬ 2	
9	Закрепление ранее полученных навыков	2
10	Самостоятельная смена движений	2
11	Слушание смены музыкальных фраз и смена движений в соответствии с музыкой	2
12	Замедление и ускорение движений в соответствии с музыкой	2
13	Совершенствование музыкально-двигательных навыков	2
14	Улучшение качеств танцевальных движений	2
15	Работа над четкостью и выразительностью движений	2

16	Закрепление ранее полученных навыков и выразительности движений	1,5
	Промежуточная аттестация	0,5
ИТОГО:		32
Длительность одного занятия		20
Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)		1/20
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)		4/160
Количество занятий в учебном году/объём учебной нагрузки (мин.)		32/640

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Номер раздела	октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
МОДУЛЬ 1																															
1	1	1																													
2			1	1																											
3					1	1																									
4							1	1																							
5									1	1																					
6											1	2																			
7													1																		
8														1	0,5 з + 0,5 п																
МОДУЛЬ 2																															
9																1	1														
10																		1	1												
11																				1	1										
12																						1	1								
13																								1	1						
14																										1	1				
15																												1	1		
16																														1	0,5 з + 0,5 п
Всего занятий																														32	

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ П/П	ПЕРИОД	ТЕМА	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ЗАДАЧИ	ЛИТЕРАТУРА
МОДУЛЬ 1					
1-4	Октябрь	Ориентировка в пространстве, развитие ритмических движений	1.Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба в колонне и в рассыпную. 2.Игроритмика хлопки на каждый счет различных вариантов 3. Хореографические упражнения 4.Ритмический танец «Полька-хлопушка» 5.Музыкально- подвижная игра «Музыкальное – эхо» 6.Игроритмика.	Учить детей строиться в колонну и шеренгу, улучшать качество маршевого шага и бега выполнять движения в соответствии с текстом, в общем для всех темпе, передавать игровые фразы.	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 41-42 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «САФИДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.- 352 с., ил. Стр. 89-92
		Развитие чувства ритма, выполнение игровых действий в соответствии с текстом и 3х частной музыкой	1.Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну 2. Игра со словом «Муравьиная зарядка» 3.Ритмическая игра «Не плачь» 4.Игровой самомассаж	Добиться ритмической ходьбы с правильной осанкой, развивать ориентировку в пространстве, качество бега и прыжков под музыку, сохранять ровный круг при движении за руки	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр.43-44

5-8	Ноябрь	Движения в соответствии с контрастным характером музыки. Освоение высокого шага Овладение топающего и приставного шага. Выполнение действий с атрибутами	1.Строевые упражнения (повторить предыдущие занятия) 2.Игры со словом «Между речек и полей» 3.Ритмический танец «Колобок» 4.Упражнения на релаксацию 1.Хореографические упражнения: позиции ног («домик», «узкая и широкая дорожка» 2.Ритмическая игра «Дождик» 3.Игроритмика 4. Ритмический танец «Старый жук» 5.Музыкально-подвижная игра «конники-спортсмены» 6.Упражнение на дыхание, расслабление мышц	Закреплять понятия «колона», «круг», «шеренга», учить быстро строить круг, закреплять умение двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, выполнять притопы одной и двумя ногами Учить детей ходить «цепочкой», держась за руки, овладевать топающим и приставным шагами, подводить детей к выполнению подскока, выполнять действия с атрибутами, самостоятельно менять движения, развивать внимание и ловкость	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр.44-45 Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр.45-46 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «САФИДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.- 352 с., ил. Стр. 103-108

9-12	Декабрь	Умение согласованно двигаться в парах Движения в соответствии с изменением динамики музыки. Развитие тембрового слуха	1.Строевые упражнения: построения в круг, продвижение по кругу и в разных направлениях за педагогом. 2.Игроритмика «Повтори за мной» 3.Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	Развивать ориентировку в пространстве, качество пружинных приседаний, двигаться в соответствии с изменением динамики музыки, вырабатывать навыки выразительного движения, развивать тембровый слух	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 47-48

13-16	Январь	Выполнение движений в соответствии с текстом и по показу педагога Работа над четкостью и выразительностью движений Промежуточная аттестация	1.Хореографические упражнения: позиции рук и ног 2.Танцевальные шаги: высокий шаг, поскок. 3.Игры со словом «Гуси» 4.игроритмика «Иголка-нитка» 5.Музыкально подвижные игры «машинист» 6.Пальчиковая гимнастика 7. Упражнения на релаксацию и гибкость. 1.Строевые упражнения: построение в круг, ходьба по кругу и врассыпную. 2.Игроритмика «Тихо-громко» 3.Ритмический танец 4.Хореографические упражнения 5.Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев 6.Игра со словом 7.Упражнеия на расслабления мышц и укрепления осанки.	Закреплять движения хороводным, топающим шагом, продолжать учить детей двигаться поскоком, менять движения самостоятельно в соответствии с 2 частной музыкой, работать над четкостью и выразительностью движений, учить соблюдать правила игры. Учить детей самостоятельно перестраиваться из круга врассыпную, слушать смену музыкальных фраз и соответственно менять движения, выполнять движения по показу педагога, запоминать последовательность движений, улучшать качество.	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 47-48 Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 49 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «САФИДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.- 352 с., ил. Стр. 116-119
МОДУЛЬ 2					

17-20	Февраль	Закрепление ранее полученных навыков	1.Строевые упражнения: построения в шеренгу и колонну. Ходьба в сцеплении рук «гусеница» 2.игроритмика: поднимание и опускание рук на два счета и на четыре счета 3.Ритмический танец «В траве сидел кузнечик» 4.Музыкальо подвижная игра	Учить детей ходить «Цепочкой», держась за руки, совершенствовать топающий и приставной шаги, поскок, закреплять умение самостоятельно менять движения в соответствии с3 частной музыкой. Развивать внимание, ловкость.	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 49-50
		Самостоятельная смена движений	1.Игроритмика «Громко-тихо» 2.Хореографические упражнения: движения руками на плавную музыку 3.Ритмический танец 4.Музыкально-подвижная игра 5.Пальчикова гимнастика 6.Упражнения на расслабление мышц и дыхания.	Развивать ориентировку в пространстве, качество пружинных приседаний в соответствии с изменением динамики музыки, вырабатывать навыки выразительного движения, развивать тембровый слух. Учить согласованно двигаться а парах, сохранять ровный круг в движении в разных направлениях	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 50-51 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «САФИДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.- 352 с., ил. Стр. 123-129

21-24	Март	Слушание смены музыкальных фраз и смена движений в соответствии Замедление и ускорение движений в соответствии с музыкой	1.Строевые движения: построение в круг, «хоровод» 2.Ритмический танец «Манечки-Ванечки» 3.Игроритмика: Хлопки и притопы на каждый счет и через счет 4.Игра со словом «Петух» 5.Пальчиковая гимнастика: музыкальная игра «Пальчики» 6.Креативная гимнастика 7.Игровой массаж	Закреплять движения хороводным, топающим шагом, продолжать учить детей двигаться поскоком, менять движения самостоятельно в соответствии с 2 частной музыкой, работать над четкостью движений, учить соблюдать правила игры. Совершенствовать ориентировку в пространстве, закреплять умение двигаться в соответствии с изменением динамики музыки.	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 52-53
25-28	Апрель	Совершенствование музыкально-двигательных навыков Улучшение качеств танцевальных движений	1.Строевые движения: построение в колонну, шеренгу и круг, продвижение по кругу в сцеплении 2.Танцевальные шаги 3.Креативная гимнастика 4.Ритмический танец с лентами 5.Музыкально-подвижные игры 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхание. 7.Упражнения на релаксацию	Развивать чувства ритма, ориентировку в пространстве, формировать коммуникативные навыки, вырабатывать навыки выразительного движения, развивать тембровый слух. Развивать музыкальный слух, чувство ритма, воспитывать дружелюбные отношения, развивать внимание, быстроту реакции, закреплять ранее полученные навыки и выразительность движений.	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 54-55

29-32	Май	Работа над четкостью и выразительностью движений Закрепление ранее полученных навыков и выразительности движений Промежуточная аттестация	1.Строеве упражнения: построение в круг, ходьба по кругу, сужение и расширение круга. 2.Игроритмика6 хлопки притопы 3.Креативная гимнастика 4.Танцевальные движения с платочками 5.Музыкально-подвижная игра 6.Пальчиковя гимнастика	Совершенствовать музыкально-двигательные навыки детей, умение ориентироваться в пространстве, двигаться в соответствии с музыкой и текстом, выразительно передавая игровые образы, выполнять правила игры, подводить детей к выполнению приставного шага. Развивать музыкальный слух, чувство, чувство ритма, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Улучшать качество танцевальных движений с платочками.	Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ.-М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с Стр. 55-56 Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «САФИДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.- 352 с., ил. Стр. 141-145

8.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Гармония» по итогам завершения каждого модуля.
Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе.

Характеристика	Обозначение
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

Результат фиксируется в протоколе.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88»
(МБДОУ «Детский сад № 88»)

ПРОТОКОЛ № 1

Промежуточной аттестации по завершении Модуля 1 дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Гармония»
(для детей 4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение
Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу- дополнительную общеобразовательную программу _____

(ФИО)

№	ФИ ребенка	Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.	Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.	Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.
1.				

Дата проведения аттестации _____ январь _____года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу- дополнительную общеобразовательную программу _____(подпись)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88»
(МБДОУ «Детский сад № 88»)

ПРОТОКОЛ № 2

Промежуточной аттестации по завершении Модуля 2 дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Гармония»
(для детей 4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение
Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеобразовательную программу _____

(ФИО)

№	ФИ ребенка	Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.	Знают основные танцевальные позиции рук и ног.	Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.
1.				

Дата проведения аттестации _____ мая _____года

Педагогический работник, реализующий Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеобразовательную программу _____(подпись)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1.Елисеева Е.Н., Родионова Ю.Н «Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ».- М.:УЦ «Перспектива», 2016.-104с

2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.-352 с., ил.