

Согласовано:

на заседании совета педагогов
протокол № 1
от 30.08.2016г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ЦРР
д\с № 78 «Алые паруса»
Пилипенко И.В.



Рабочая программа кружка «Здоровячок» для детей старшей и подготовительной групп

Составители:

воспитатели ст.группы №3

МБДОУ ЦРР д\с №78

«Алые паруса»

Маковозова О.Н.

Сазанова Т. И.

Ставрополь 2016-17 уч. год

Пояснительная записка.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Вот далеко не полный перечень вопросов, который волнует каждого из нас. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «... с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все... »

«Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Здоровье – это не только отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Цель занятий кружка:

учиться быть здоровым душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия, направлять на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Изучая особенности организма и возрастные особенности, каждый ребёнок психологически готовится осуществлять активную оздоровительную деятельность по формированию своего здоровья. Мало научить ребёнка ухаживать за собой. Надо, чтобы он учился любви к себе, к людям, к

жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Основная задача кружка:

формирование привычки к здоровому образу жизни, признание ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, привитие элементарных навыков гигиенической культуры каждому ребёнку.

Старшая группа.

1. Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения)

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на

участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

4. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

5. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

6. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

7. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Подготовительная группа.

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?).

2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.

3. Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

4. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

5. Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

6. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

7. Учить, как самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

8. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

9. В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

10. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Методические приемы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- психогимнастика;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;

- физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие .

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

Календарно – тематическое планирование 1-й год обучения.

месяц	тема	цель
Сентябрь «Скажи, нет вредным привычкам»		
1 неделя	«Полезные и вредные привычки»	Формировать сознательный отказ от вредных привычек.
2 неделя	«Здоровая пища»	Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
3 неделя	«Какой я!»	Формировать умение детей рассказывать о себе, своих умениях и навыках. Работа с ситуативными картинками, художественной литературой.
4 неделя	«Моё имя»	Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте.
Октябрь «Научить детей быть здоровыми»		
1 неделя	« Я – человек»	Дать представление в общих чертах о развитии человека: младенец, дошкольник, школьник, мама(папа), бабушка(дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения).
2 неделя	«Для чего нужна зарядка»	Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитывать дух соревновательности, уважительное отношение друг к другу.

3 неделя	«Изучаем свой организм»	Сообщить элементарные сведения о том, как устроен человеческий организм.
4 неделя	«Откуда берутся болезни»	Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.
Ноябрь		
1 неделя	«Витамины в жизни человека»	Рассказать о роле витаминов в жизни человека.
2 неделя	«Нас излечит, исцелит добрый Доктор Айболит»	Сообщить детям сведения о профилактике и способах лечения инфекционных заболеваний, о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека; учить детей не бояться врача, самому уметь оказывать помощь.
3 неделя	«Чтобы глаза видели»	Показать важное значение зрения в жизни человека; формировать у детей навыки ухода за собой и за глазами; сформировать представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни человека.
4 неделя	«Чтобы уши слышали»	Научить ребенка осознанно заботиться о своем слухе; знать правила гигиены слуха; воспитывать привычку следить за своим внешним видом.
Декабрь		
1 неделя	«Держи осанку»	Познакомить детей с позвоночником и его функциями; учить следить за осанкой.
2 неделя	«Чтобы здоровой была кожа, следить за её чистотой надо тоже» (правила ухода за кожей)	Познакомить детей со строением кожей; учить детей бережно обращаться с ней; закрепить правила ухода за кожей.
3 неделя	«Зубы и уход за ними»	Дать детям представления о молочных и постоянных зубах, их росте и развитии; познакомить с правилами ухода за зубами, с лечением в домашних условиях зубной боли и ее профилактике; закрепить умение чистить зубы; воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.
4 неделя	«Органы пищеварения»	Дать детям представление о строение органов пищеварения, о режиме питания, гигиене питания; закрепить знания о личной гигиене (мытьё рук, овощей и фруктов); формировать навыки соблюдения личной гигиены; повторить правила сервировки стола.
январь		
1 неделя	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Развивать умение заботиться о своих ногах; воспитывать бережное отношение к себе и окружающим людям; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

2 неделя	«Зимние каникулы»	Закрепить знания детей о поведении на улице, а именно: зимние игры нельзя устраивать на проезжей части дороги, зимой нельзя ходить под козырьком домов, на льду нельзя толкаться; продолжать воспитывать у детей внимание к находящимся рядом с ними людям, быть предупредительными.
3 неделя	«Береги здоровье смолоду»	Развивать у детей умение правильно относится жизненно-важным органам: ушам и глазам; воспитывать бережное отношение к себе и другим.
4 неделя	«Как беречь здоровье ребёнка»	Формировать представление о профессии врача; сообщить детям элементарные сведения о лекарствах; дать представления о том, что лекарства принимают только в присутствии взрослого, нельзя брать лекарства самостоятельно; сформировать представления о главной ценности жизни - здоровье.
февраль		
1 неделя	«Зимние забавы»	Сформировать представления о правилах безопасности во время проведения зимних игр; воспитывать интерес к спортивным играм; научить детей пользоваться лыжами, коньками, санками; продолжать воспитывать уважительное, дружеское отношение к друг другу.
2 неделя	«О безопасности на дорогах»	Сформировать представления о правилах безопасности на дорогах; углубить знания детей о правилах дорожного движения; познакомить детей с правилами пользования пешеходным переходом.
3 неделя	«О правилах поведения в общественном транспорте»	Сформировать представления о правилах поведения в транспорте; уточнить знания об элементарных правилах дорожного движения; развивать познавательный интерес детей.
4 неделя	«О правилах пользования электроприборами»	Сформировать представление о правилах пользования электроприборами; рассказать об опасности электрических приборах и бережном с ними обращении.
Март «Соблюдай режим дня»		
1 неделя	«Соблюдай режим дня»	Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.
2 неделя	«Очень, нужен людям сон»	Развивать у детей интерес к своему здоровью; учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном; развивать умения делать простейшие выводы.
3 неделя	«Как сделать сон полезным»	Закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном;

4 неделя	«Как следует питаться»	Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
Апрель		
«Правила дорожного движения мы узнали, на дороге внимательными стали!»		
1 неделя	«По дороге в детский сад»	Рассказать о дорожных знаках: «Пешеходы», «Дети», «Внимание»; подробно объяснить детям, где безопасно переходить улицу.
2 неделя	«Готовы ли мы стать пассажирами»	Рассказать детям об основных правилах поведения в транспорте; изучить обязанности пассажира в транспорте.
3 неделя	«Во дворе и у дороги»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить с правилами игры во дворе на дороге и детской площадке. Познакомить со словами «тротуар» и «обочина».
4 неделя	«Внимание! Переходим дорогу»	Познакомить детей с видами пешеходных переходов: наземный – «зебра», подземный – «тоннель», надземный. Закрепить понятие «пешеход», правила поведения на улице. Объяснить, что для пешеходов существуют свои правила.
Май		
1 неделя	«Знаки, которые предупреждают»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить детей с предупреждающими знаками.
2 неделя	«Знаки, которые запрещают»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить детей с запрещающими знаками.
3 неделя	«Знаки на синем фоне»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить детей со знаками указательными, предписывающими, знаками сервиса.
4 неделя	« Улица - не место для игр!»	Научить детей как правильно вести себя на прогулке, если вы взяли с собой велосипед или самокат, роликовые коньки или мяч.

Календарно – тематическое планирование 2-й год обучения.

месяц	тема	цель
сентябрь		
1 неделя	«Кто тебя окружает»	Учить детей уважительно относиться к близким, беречь их здоровье. Беседа о семье, об отношениях в ней. Схема: составление родословных связей, иллюстрации» Семья». Составление генеалогического древа.
2 неделя	«Путешествие в страну Неболейку»	Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
3 неделя	« Опасно ли быть неряхой?» Сказка «Муха Грязнуха»	Учить соблюдать чистоту во всём! Рассказать о вредном насекомом - мухе. О причинах, которые являются источниками заболевания людей (грязь, пыль, микробы).
4 неделя	Безопасное общение с домашними животными.	Рассказать о том, как нужно правильно вести себя с домашними обитателями (кошкой, собакой, попугаем, морской свинкой, и хомяком). Как необходимо вести себя с незнакомой собакой.
Октябрь «Знай своё тело»		
1 неделя	«Внешнее строение тела человека»	Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела.
2 неделя	«Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина»	Познакомить детей со строением скелетом человека, с его значением в жизни человека, основными частями скелета, как они называются. Зачем нужна стройная спина?
3 неделя	«Голова и шея: функции и здоровьесбережение»	Закрепить умения различать и показывать голову и шею; добиться усвоения и правильного произношения терминов «голова», «шея»; познакомить с их назначением в жизни человека; с правилами охраны их здоровья.
4 неделя	«Глаза: функции и здоровьесбережение»	Познакомить с внешним строением глаза; добиться усвоения и правильного произношения терминов: глаз (глаза), веко (веки), ресницы, бровь (брови); познакомить с их значением в охране глаз; с правилами охраны их здоровья.

Ноябрь «Знай своё тело»		
1 неделя	«Руки человека»	Закрепить умения различать правую и левую руки; добиться усвоения и правильного произношения терминов «руки (рука)», «мыло», «кисть», «ладонь», «пальцы»; познакомить с назначением рук в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с руками.
2 неделя	«Ноги человека»	Закрепить умения различать правую и левую ноги; добиться усвоения и правильного произношения терминов «ноги (нога)», «стопа», «пальцы»; познакомить с назначением ног в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с ногами.
3 неделя	«Весёлый насос» - о работе сердца и его необходимости для человека.	Познакомить детей с сердцем. Дать понятие, что оно подобно действующему насосу качает кровь по всему организму человека.
4 неделя	«Моя внутренняя кухня» - о работе органов пищеварения.	Сформировать представление о наличии в человеке «внутренней кухни» - системы органов пищеварения, каждый из которых выполняет свою работу. О здоровой и полезной пище, аппетите, витаминах, гигиене полости рта.
Декабрь «Соблюдай правила гигиены»		
1 неделя	«Соблюдай правила гигиены»	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.
2 неделя	«Чистка зубов»	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения и навыки чистки зубов.
3 неделя	Уход за ушами	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков;
4 неделя	Забота о глазах	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков;
Январь «Соблюдай правила гигиены»		
1 неделя	Уход за руками и ногами	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков;
2 неделя	Забота о коже	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков;
3 неделя	Нос и уход за ним	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков;
4 неделя	Дружи с водой и мылом	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков;

Февраль «Правила безопасного поведения»		
1 неделя	«Внимание опасность!»	Беседа, какие опасности могут подстергать детей, как их избежать, к кому обратиться за помощью. Работа с ситуативными картинками, художественной литературой. Заучивание телефонных номеров экстренных служб.
2 неделя	«Безопасность на улице»	Закрепить знания о культуре поведения во дворе, при ходьбе по тротуару, при переходе проезжей части, на автобусной остановке, в транспорте, при езде на велосипеде.
3 неделя	«О правилах поведения в общественном транспорте»	Сформировать представления о правилах поведения в транспорте; уточнить знания об элементарных правилах дорожного движения; развивать познавательный интерес.
4 неделя	«Правила поведения на льду»	Сформировать представления о правилах поведения на льду реки или озера. Как вести себя, когда лёд ломается под ногами или потрескивает. Прочитать поучительную сказку «Волшебные вороны» Т. А. Шорыгиной.
март		
1 неделя	«О правилах важных - пожаробезопасных»	Познакомить с профессией пожарного, развивать понимание того, что соблюдение правил пожарной безопасности обязательно всегда и везде; прививать уважение к труду пожарных.
2 неделя	«Когда появились правила дорожного движения»	Познакомить с историей возникновения правил дорожного движения. Почему возникла такая необходимость.
3 неделя	«Наши друзья дорожные знаки»	Познакомить с дорожными знаками детей. Дать информацию о том, что знаки бывают «запрещающие», «предупреждающие», «информационные», «знаки сервиса» и др.
4 неделя	«Каждому опасному предмету – свое место»	Уточнить знания детей о правилах пользования колющими, режущими предметами; воспитывать у детей аккуратность в работе с опасными предметами.
Апрель		
1 неделя	«Следи за датчиком настроения»	Сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья. Развивать интонирование, умения пользоваться различными интонациями, произносить фразы весело и грустно.
2 неделя	«Что такое улыбка?»	Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; учить определять состояние человека по лицу, голосу.

3 неделя	«Безопасность в нашем доме»	Поговорить с детьми о самых обычных вещах, которые окружают нас дома. Рассказать о том, что многие полезные и необходимые предметы при неумелом обращении могут причинить вред и стать причиной беды.
4 неделя	« Осторожно незнакомец!»	Поговорить с детьми о том, как вести себя с незнакомым человеком. Дети должны знать, что незнакомые взрослые люди не должны обращаться за помощью к детям. Дать понятие, какого человека мы называем незнакомым. Предложить послушать сказку «Марта и Чичи в парке» Т. А. Шорыгиной.
Май « Занимайся спортом»		
1 неделя	«У каждого своя зарядка»	Закрепить представления о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни.
2 неделя	«Мы дружим с физкультурой»	Продолжать формировать представление о необходимости заботиться, о своем здоровье.
3 неделя	«Путешествие в страну Здоровья»	Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; обобщить представления о положительных нравственных качествах.
4 неделя	«Лето красное – для здоровья время прекрасное» Осторожно - ядовитые грибы и ягоды.	Закрепить полученные знания, умения и навыки по программе. Формировать у детей положительную мотивацию к воспитанию здорового образа жизни в летний период.

Список используемой литературы

1. Беляевскова Г.Д. [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2012. – 170 с. Правила дорожного движения для детей 3 – 7 лет: занятия, целевые прогулки, утренники, экскурсии.
2. Васильева М. А, В.В. Гербова, Т.С. Комарова/ Сост. Т.С. Комарова. – М.: Мозаика – Синтез, 2006. – 224с. «Программа воспитания и обучения в детском саду»
3. Иванова Т. В.– Волгоград: ИТД «Корифей». Изд. 2-е переработанное. – 2011. - 96 с.. Пожарная безопасность. Разработка занятий. Средняя группа.
4. ПДД для детей. – 3-е изд. Испр. и доп. – М.: Эксмо, 2013. – 160 с.: ил.
5. Хорошие манеры. – М.: Мой Мир ГмбХ&Ко.КГ, 2007. – 256 с. – (Азбука дошкольного воспитания)
6. Чермашенцева О.В. – Волгоград: Учитель,2012 – 207с. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации.
7. Шорыгина Т. А. - М.: Книголюб, 2004. – 80 с. Осторожные сказки: Безопасность для малышей (развивающие сказки для детей.)
8. Шалаева Г.П. – М.: АСТ: СЛОВО, 2009. – 176 с. Правила дорожного движения для воспитанных детей.

