Сабақтың тақырыбы: Эстафеталық жарыс.  
Мақсаты: Оқушыларды салауатты өмір салтын насихаттауға және спортпен шұғылданып тұруға шақыру, сымбаттылыққа, ептілікке тәрбиелеу  
  
Барысы:  
Ұйымдастыру  
Денсаулық - бар байлығың басыңдағы,  
Жайнаған өміріңнің жасыл бағы  
Қастерлеп аяласаң, мәпелесең,  
Бойыңнан кетпес қуат жасыңдағы  
Денсаулық қашаннан да алтынға тең,  
Болады болашағың жарқын да кең.  
Аңдамай жақын болсаң арсыздықпен,  
Ойланып көп тасымай ақылға кел, - деп бүгінгі эстафеталық жарысымызды ашуға рұқсат етіңіздер.  
  
Жарысымыз 2 командадан тұрады.  
1-команда: «Жас ұлан»  
2-команда: «Достық»  
- Жарысымызды бастамас бұрын әділ қазылар алқасын сайлап алайық.  
«Ой шақыру»  
Сұрақтар:  
1. Салауатты өмір салты дегеніміз не?  
2. Денсаулық үшін не пайдалы, не зиянды?  
3. Тұмау деген не? Оның таралу жолдары қандай?  
4. «Ауру - астан» демеп пе еді халқымыз, тамақтану гигиенасы туралы не айтасыздар?  
  
1-тур Таныстыру (әр команда капитаны ұрандарымен таныстыру).  
2-тур Спорт - біздің досымыз,  
Күш, қайрат сыналған.  
Спорт - біздің досымыз  
Бала кезден шыңдалған - деп келесі турымыз «Кедергілерден өту»  
  
3-тур  
Жүйрік болса кім  
Күлімдейді күн  
Жарыста жүгір, алға ұш - деп келесі турымыз «Скакалкамен жүгіру».  
  
4-тур: «Жүгіру»

Жүгір, селмен жарысып,  
Жүгір желмен жарысып  
Нұрға сылан,  
Болып қыран,  
Өс ұлан – деп «Жорға, аяңдап жүруден жарыс».  
  
5-тур:

Жапырақтар жырлар,  
Гүлдер сыбырлар.  
Күн нұрын күт,  
Таза ауа жұт,  
Бойыңа құт – деп келесі «Ергежейлі» аяқты жартылай бүгіп жүруден  
жарыс.  
  
6-тур: Күш атасын танымас – деп келесі турымыз «Мен күшті» арқан тартыс.  
  
Осымен бүгінгі жарысымыз өз мәресіне де жетті. Келесі жарысымыздың жеңімпазын анықтау үшін сөз кезегін әділ қазылар алқасына береміз.  
Келіп тамашалап көргендеріңізге рақметімізді айтамыз.