

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Doc.ingakostrova



@ingakostrova

Аутизм -излечим Запись на консультацию или схему через моего ассистента по почте dr.kostrova.assist@gmail.com , который ответит на все Ваши вопросы .

ПОДПИСЧИКИ

6 189

-41 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки 5.0%

ОХВАТ/ПОСТ

625

рекл. охват 310/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Семья и дети»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 6 189 —	👁️ охват поста 10.11% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 625 медиана 575 · 26 дней	📅 постов/нед. 2.6 за период
💖 реакц./пост 5.1 всего 51 реакц., 0 реп., 8 комм.	📄 длина поста 586 зн. медиана 605 · 26 дней	★ постов в анализе 10 26 дней	📈 рекл. охват 310 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -41 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 4 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 27.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Doc.ingakostrova» — 6 189 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 625 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 10 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (5/10 постов).
- 03 Средняя длина поста — 586 знаков (медиана 605).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (982 в среднем у топа vs 451 у худших) — среди 10 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.08 · 15:31 ТЕКСТ Хлор в бассейне — это не просто резкий запах после купания. Для ребёнка с РАС это может быть скрытым триггером, который легко списать на...	ПРОСМ. 1 019 РЕАКЦ. 22 РЕП. — ER 16.5%
№2 21.08 · 16:36 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 980 РЕАКЦ. 3 РЕП. — ER 15.8%
№3 30.08 · 15:31 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 949 РЕАКЦ. 4 РЕП. — ER 15.3%

Nº4 07.09 · 15:50 ТЕКСТ https://www.iherb.com/pr/con-cret-creatine-hcl-lemon-lime-2-2-oz-61-4-g/87041?rcode=EBU211 https://www.iherb.com/pr/rsp-nutrition-aminolean...	ПРОСМ. 785 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 12.7%
Nº5 07.09 · 15:48 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 688 РЕП. —	РЕАКЦ. 4 ER 11.1%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 23:38 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 462 РЕП. —	РЕАКЦ. 2 ER 7.5%
↓ 15.09 · 16:17 ТЕКСТ Ребёнок с аутизмом проснулся и не хочет писать. «Ничего, через два-три часа сходит» — и мы спешим в школу или детский сад. А я бы здесь...	ПРОСМ. 457 РЕП. —	РЕАКЦ. 14 ER 7.4%
↓ 15.09 · 16:17 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 436 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 7.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.

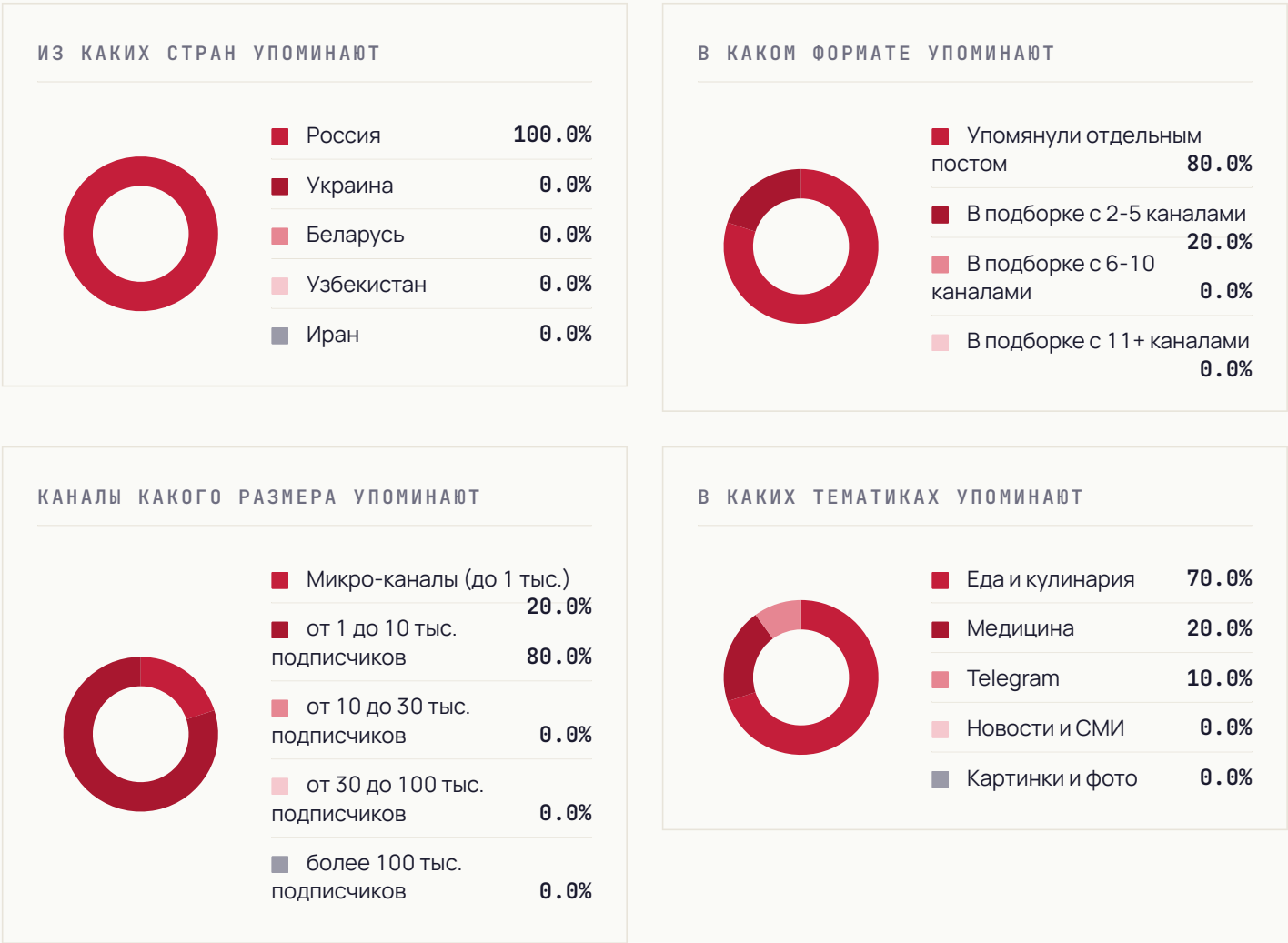


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 885	6 189	+304

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

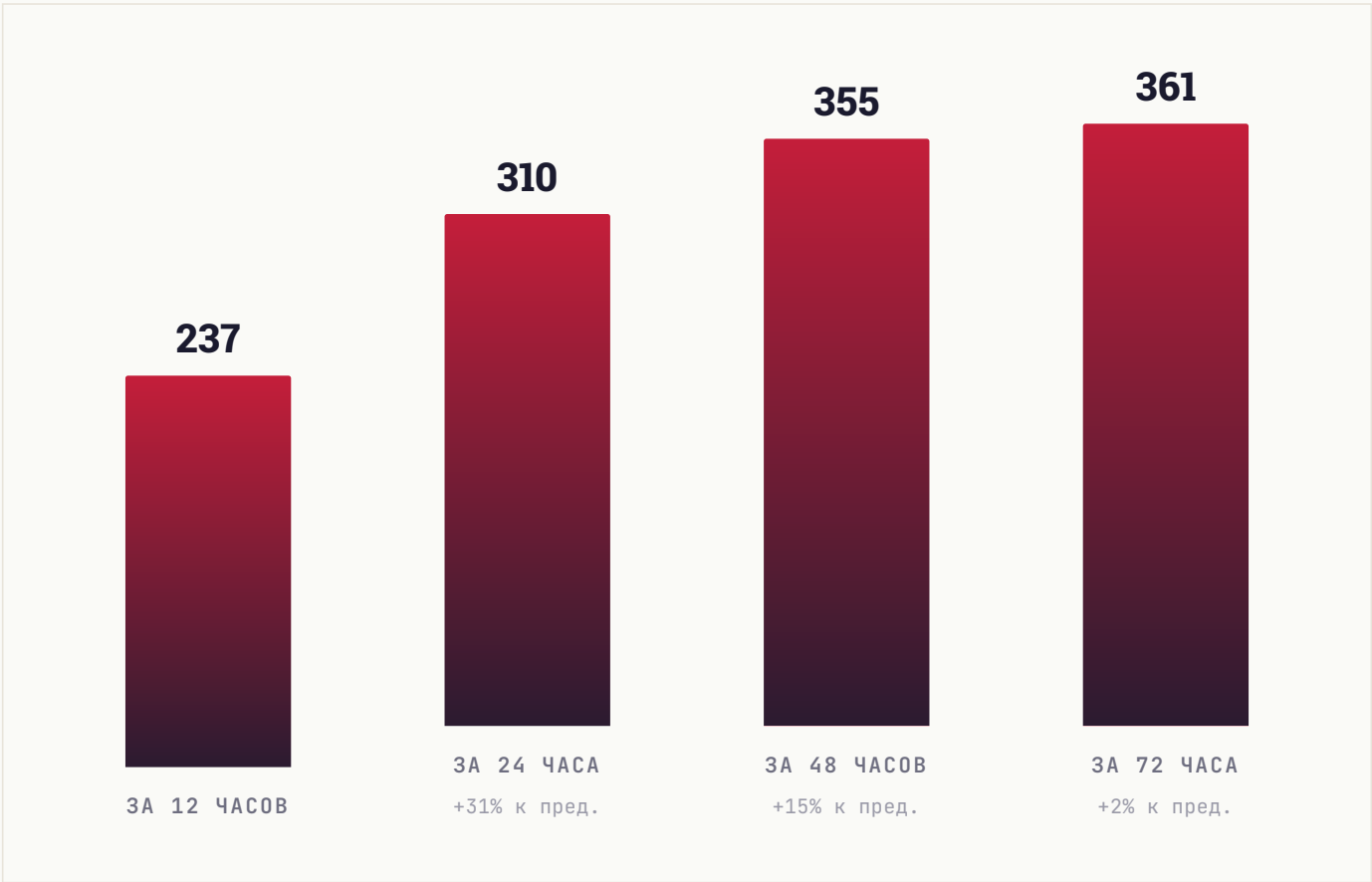
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 4 разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

10 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДБ Доктор Блюм / Doktor_Blum	15.2K
АК Алла, крестная мать биохакинга	13.2K
ОТ Ободзинская Татьяна Евгеньевна	8K
БЗ Биохимия здоровья Анастасия Бакирова	6.3K
DO Doc.ingakostrova ВЫ	6.2K
АБ Аутизм. Биомед. АВА	4K
ВІ Biohelp.me	3.7K
ВІ Biofucking	3.1K
NU NutriHouse	2.9K
HE HEALTH_HUNTERS	1.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.**

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **2**, а канал за это время прибавил **442** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	76
Февраль 2026	0	0	71
Январь 2026	0	0	19
Декабрь 2025	0	0	27
Ноябрь 2025	0	0	70
Октябрь 2025	2	2	179

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	442

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
