

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Осанка.Дети | dvizgenie_deti



@osanka_rebenkaa

Как исправить вальгус и сутулость у детей 5 - 12 лет с помощью упражнений 100 тыс+ учеников за 5 лет Консультируем в ЛС
@osankadetihelp Регистрация в РКН...

ПОДПИСЧИКИ

104 975

-233 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

2.0%

за сутки **0.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.3K

рекл. охват **877/24ч**

— 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 «Здоровье и Фитнес»

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 104 975 —	👁️ охват подписчиков 1.29% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 1.3К медиана 1.4К · 29 дней	📅 постов/нед. 45.7 за период
📈 тренд 7д -3.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 4.8 всего 941 реакц., 1 790 реп., 170 комм.	📄 длина поста 957 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 195 29 дней
📈 рекл. охват 877 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -233 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 19 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Осанка.Дети | dvizgenie_deti» — 104 975 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.3К человек (1% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 46 постов в неделю (~7 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (-3.8% к неделе 8–14 июня).

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 195 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (115/195 постов).
- 03 Средняя длина поста — 957 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 195 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.05 · 19:06 ФОТО ☒ Ребенок скрипит зубами по ночам? Это не всегда связано с глистами! Бруксизм – скрежет зубами, который часто встречается у более...	ПРОСМ. 2 187 РЕП. 9	РЕАКЦ. 6 ER 2.1%
№2 30.05 · 06:11 ФОТО Посмотрите на рейтинг ещё раз☒ (2 и 1 место смотрите в комментариях). Всех лидеров объединяет: сложные движения, мгновенные решения...	ПРОСМ. 2 101 РЕП. 13	РЕАКЦ. 8 ER 2.0%
№3 21.06 · 18:31 ФОТО ⚠ Гиперлордоз Многие из вас знают, что позвоночник имеет несколько изгибов. Выпуклости позвоночного столба, обращенные дугой назад...	ПРОСМ. 1 823 РЕП. 4	РЕАКЦ. 6 ER 1.7%

№4 07.06 · 07:34 ФОТО Если узнаете 2-3 признака из списка выше👉, прочитайте пост до конца Скорее всего, мы имеем дело с той или иной степенью ДСТ - дисплазии...	ПРОСМ. 1 796 РЕП. 11 РЕАКЦ. 3 ER 1.7%
№5 09.06 · 09:33 ФОТО Посмотрите на ребёнка сбоку, когда он сидит за уроками или просто стоит 👉👉 Если шея ушла вперёд, одно плечо выше другого, а таз чуть...	ПРОСМ. 1 754 РЕП. 6 РЕАКЦ. 5 ER 1.7%

I

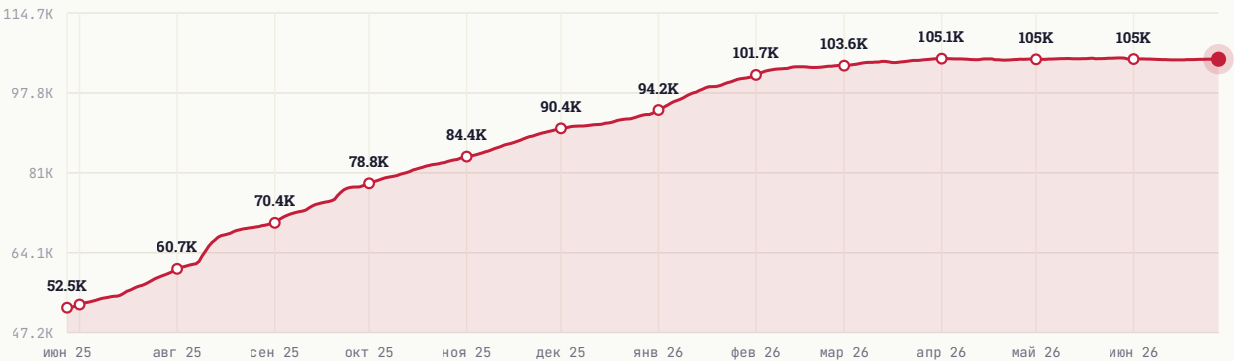
ХУДШИЕ 3

↓ 25.06 · 04:05 ВИДЕО Всего одно упражнение, которое поможет исправить сутулость, улучшит мобильность, подвижность грудного отдела. 👉Вы устали видеть нарушения...	ПРОСМ. 1 100 РЕП. 31 РЕАКЦ. 10 ER 1.0%
↓ 14.06 · 12:48 ВИДЕО Он пока не знает, что захочет через три года, десять лет. Может, сёрфинг во время поездки к морю. Может, горные лыжи, потому что друг...	ПРОСМ. 1 091 РЕП. — РЕАКЦ. 6 ER 1.0%
↓ 20.06 · 09:28 ФОТО ☹️ «Никак не решаюсь купить курс для детской осанки. Боюсь, моя лень победит – и забросим мы это дело...» Главное для родителей – найти для...	ПРОСМ. 1 069 РЕП. 2 РЕАКЦ. 5 ER 1.0%

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

52 481

СЕЙЧАС

104 974

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+52 493

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

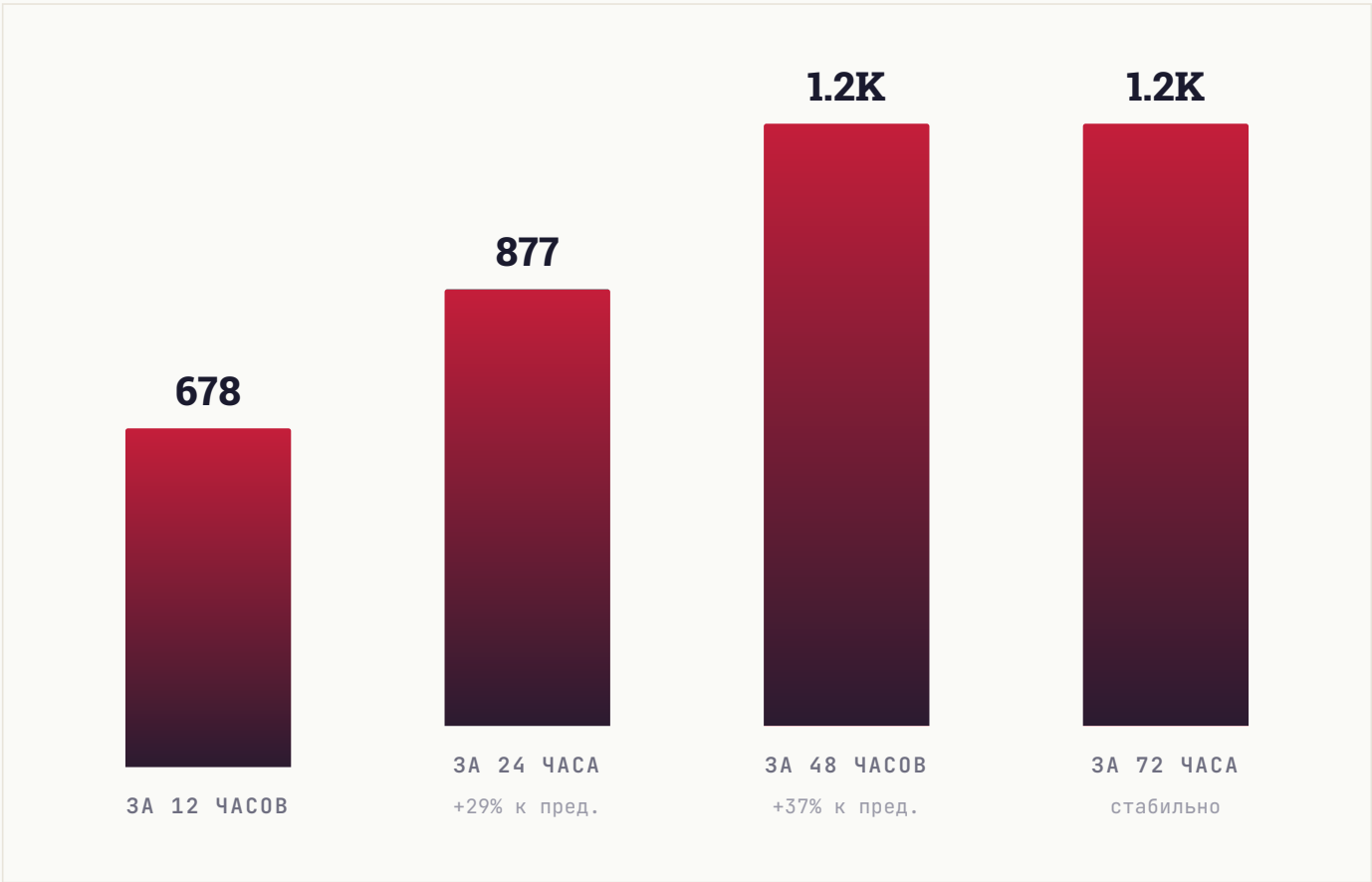
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **19** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.3M
K3 Контрольная закупка	771.1K
БИ Биохакеры	584.6K
БИ Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
ВН Вечность на Тибете	495.4K
НТ Наше тело	482.5K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
О! Осанка.Дети dvizgenie_deti ВЫ	105K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#93 из 96). Медиана ниши — 163.3К подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M).

— 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**, они привели **40 978** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	1	1	3 719
Ноябрь 2025	0	0	5 915
Октябрь 2025	0	0	5 747
Сентябрь 2025	0	0	8 237
Август 2025	0	0	9 949
Июль 2025	1	1	7 411

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
2	6	40 978

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#93 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.29% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.7пп ER

03

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
