

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Осокина Марина



@osokinamarina

Про женскую (и не только) реабилитацию

ПОДПИСЧИКИ

4 469

+30 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

20.0%

за сутки 9.5%

ОХВАТ/ПОСТ

774

рекл. охват 423/24ч

— 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 4 469 —	👁️ охват поста 17.32% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 774 медиана 729 · 12 дней	📅 постов/нед. 2.7 за период
❤️ реакц./пост 15.6 всего 78 реакц., 51 реп., 0 комм.	📄 длина поста 771 зн. медиана 1000 · 12 дней	⭐ постов в анализе 5 12 дней	📈 рекл. охват 423 среднее за 24ч
❤️ отток / месяц +30 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 16 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Осокина Марина» — 4 469 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 774 человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. 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 5 постам за 12 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (2/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 771 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (962 в среднем у топа vs 571 у худших) — среди 5 постов за 12 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.10 · 12:00 ВИДЕО Вы правильно дышите? Животом? А дыхание животом - это правильное дыхание? Почему? Легкие 🫁 же не в животе... У меня много вопросов к...	ПРОСМ. 1 096 РЕП. 13	РЕАКЦ. 23 ER 24.5%
№2 08.10 · 19:06 ТЕКСТ !! Мошенники !! 📌 Я сама никому не пишу и никогда не прошу предоплату на карту !! 📌 у меня НЕТ помощников, которые могут писать от моего...	ПРОСМ. 1 062 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 23.8%
№3 17.10 · 09:35 ТЕКСТ В данных видео на себе показываю, как диагностировать диастаз и какие упражнения делать 🙌🙌	ПРОСМ. 729 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 16.3%

№4 17.10 · 09:34 ВИДЕО	ПРОСМ. 698	РЕАКЦ. 29
Можно ли качать пресс после родов при диастазе? Марина Осокина, специалист по физической реабилитации, отвечает однозначно. Нужно, но...	РЕП. 30	ER 15.6%

№5 21.10 · 09:57 ФОТО	ПРОСМ. 286	РЕАКЦ. 8
Дыхательная система встроена в единую сеть организма. Она связана с сердцем, опорно-двигательным аппаратом, пищеварением и нервной...	РЕП. 6	ER 6.4%

|

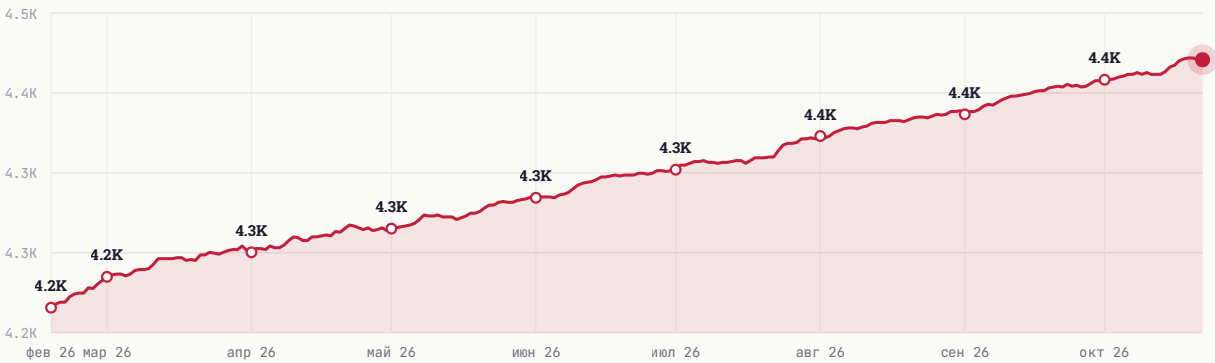
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.10 · 09:35 ТЕКСТ	ПРОСМ. 729	РЕАКЦ. 9
В данных видео на себе показываю, как диагностировать диастаз и какие упражнения делать 🙌🙌	РЕП. 1	ER 16.3%
↓ 17.10 · 09:34 ВИДЕО	ПРОСМ. 698	РЕАКЦ. 29
Можно ли качать пресс после родов при диастазе? Марина Осокина, специалист по физической реабилитации, отвечает однозначно. Нужно, но...	РЕП. 30	ER 15.6%
↓ 21.10 · 09:57 ФОТО	ПРОСМ. 286	РЕАКЦ. 8
Дыхательная система встроена в единую сеть организма. Она связана с сердцем, опорно-двигательным аппаратом, пищеварением и нервной...	РЕП. 6	ER 6.4%

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

4 196

СЕЙЧАС

4 469

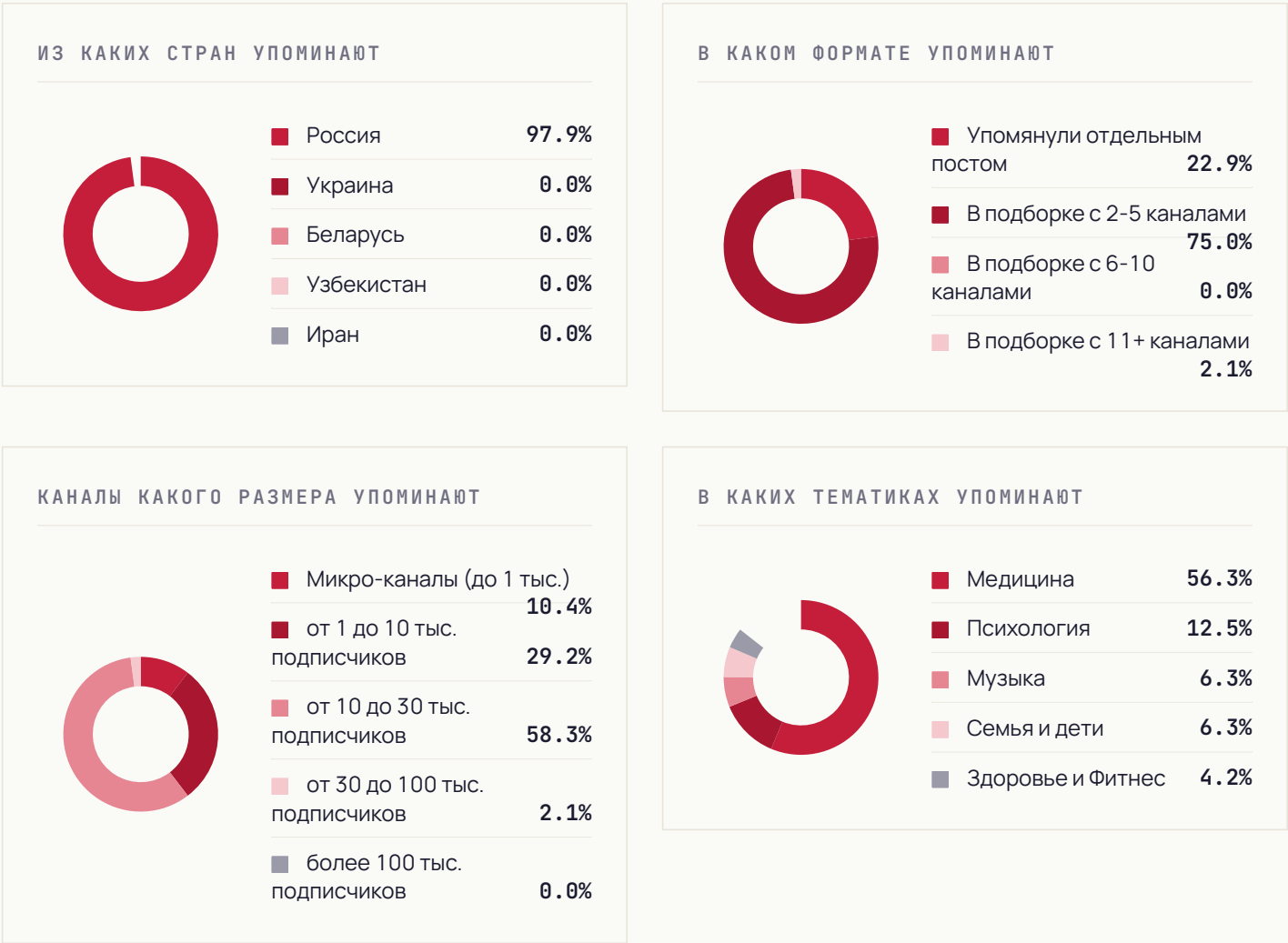
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+273

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

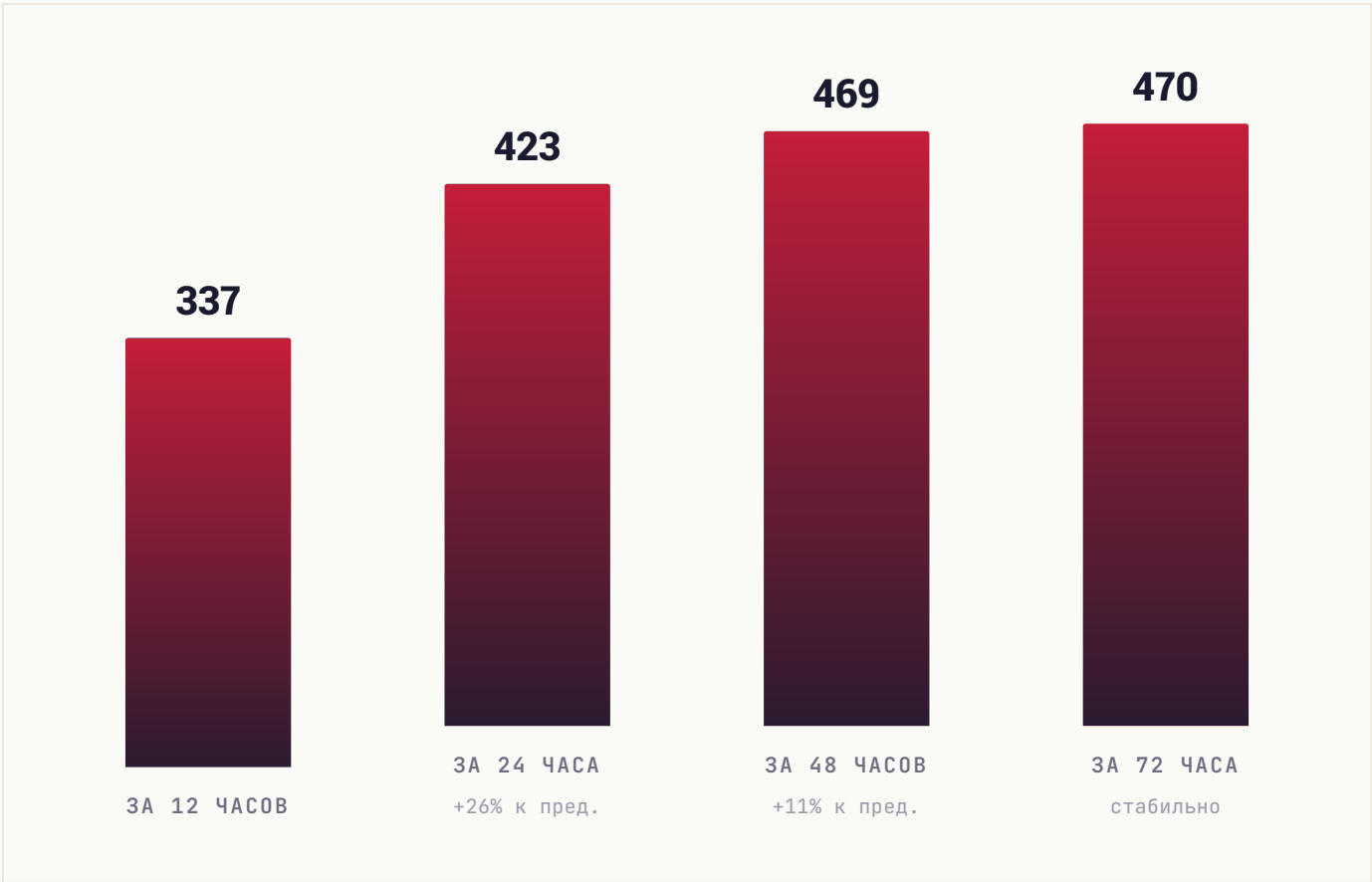
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 16 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
МА Мама Анатомии	8.3K
БК Блог Ксении Шатской	7.6K
СН Сарине Нюркина Гинеколог Тазовая реабилитация	5.8K
ОБ Ольга Бурова. Smart Spine.	5.7K
АБ Анна Бердичевская	4.7K
ОМ Осокина Марина ВЫ	4.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 6). Крупнее — 5 каналов (лидер: Мама Анатомии, 8.3K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Меньше вас в подборке нет — все остальные крупнее.

— 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 **3**, а канал за это время прибавил **121** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Апрель 2026	0	0	44	
Март 2026	0	0	46	
Февраль 2026	0	0	31	
Январь 2026	1	1	0	
Декабрь 2025	1	1	0	
Ноябрь 2025	1	1	0	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	121

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

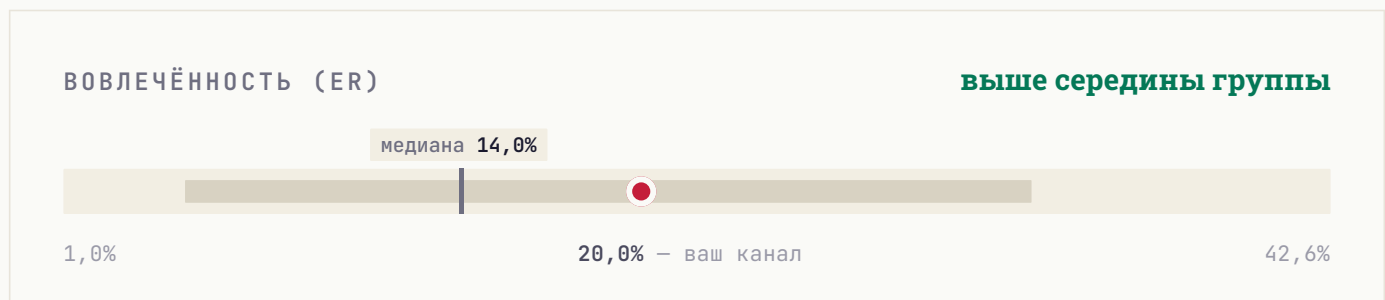
Сравниваем с каналами вашего размера: **143 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

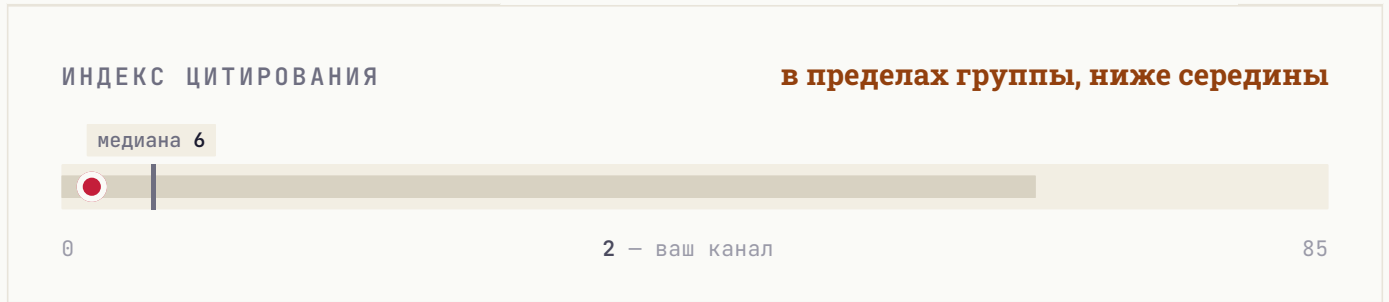
#113

/143

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 113 из 143 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. Это то, на чём стоит строить рост.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 15:00 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
----	-------------------------------	---
