

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Shilyeva_irina| канал о йоге, здоровье тела и сознания



@shilyaevairina

Канал о йоге с терапевтическим подходом 🌿 Каждую среду и субботу на канале выходят бесплатные разминки “доброе бодрое” ✈️ Онлайн йога-клуб: irinateacher.ru 🧘

ПОДПИСЧИКИ

3 746

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

27.0%

ОХВАТ/ПОСТ

987

-4 за месяц

за сутки 8.7%

рекл. охват 325/24ч

— 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 «Другое»
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 3 746 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 26.34% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 987 медиана 1.1K · 24 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.3 за период
📈 ТРЕНД 7Д -17.5% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 41.2 всего 330 реакц., 0 реп., 49 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 504 зн. медиана 504 · 24 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 8 24 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 325 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -4 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 27 дней создан 26.08.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Shilyeva_irina|канал о йоге, здоровье тела и сознания» — 3 746 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 987 человек (26% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -17.5% к неделе 31 августа – 6 сентября — стоит разобрать причины.

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 8 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 504 знаков (медиана 504).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 03:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 673 у худших) — среди 8 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 00:02 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в субботу в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают...	ПРОСМ. 1 277 РЕП. —	РЕАКЦ. 39 ER 34.1%
№2 29.08 · 00:01 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в среду в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают вам...	ПРОСМ. 1 258 РЕП. —	РЕАКЦ. 48 ER 33.6%
№3 02.09 · 00:02 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в субботу в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают...	ПРОСМ. 1 169 РЕП. —	РЕАКЦ. 49 ER 31.2%

№4 05.09 · 00:00 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в среду в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают вам...	ПРОСМ. 1 148 РЕП. —	РЕАКЦ. 34 ER 30.6%
№5 09.09 · 00:01 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в субботу в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают...	ПРОСМ. 1 020 РЕП. —	РЕАКЦ. 43 ER 27.2%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 00:02 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в среду в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают вам...	ПРОСМ. 892 РЕП. —	РЕАКЦ. 39 ER 23.8%
↓ 16.09 · 00:02 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в субботу в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают...	ПРОСМ. 680 РЕП. —	РЕАКЦ. 44 ER 18.2%
↓ 19.09 · 00:03 ФОТО Наша следующая разминка появится на канале в среду в 3.00 по МСК, не пропустите. Обязательно уделяйте внимание разминкам! Они помогают вам...	ПРОСМ. 449 РЕП. —	РЕАКЦ. 34 ER 12.0%

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.

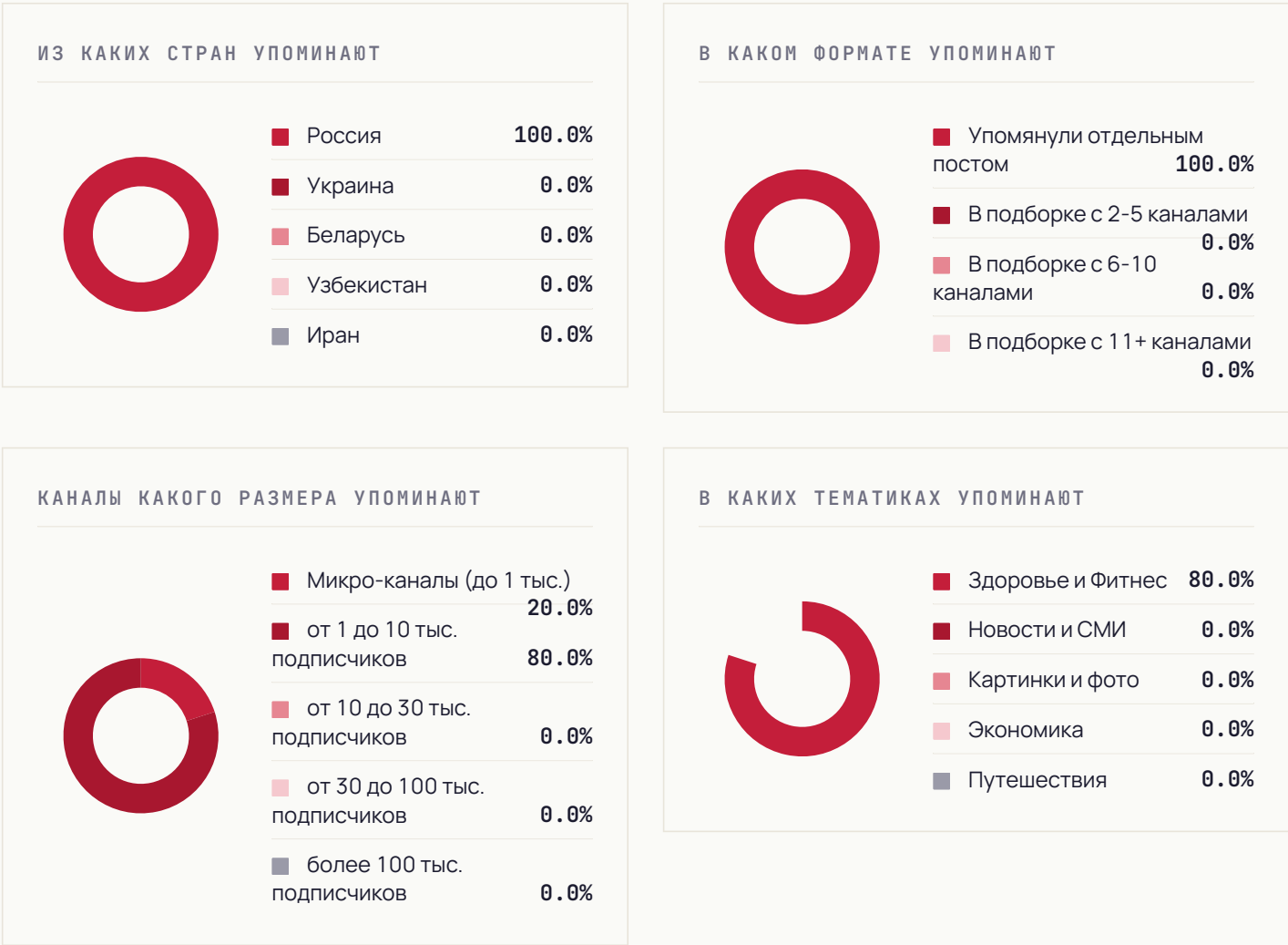


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 667	3 746	+79

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

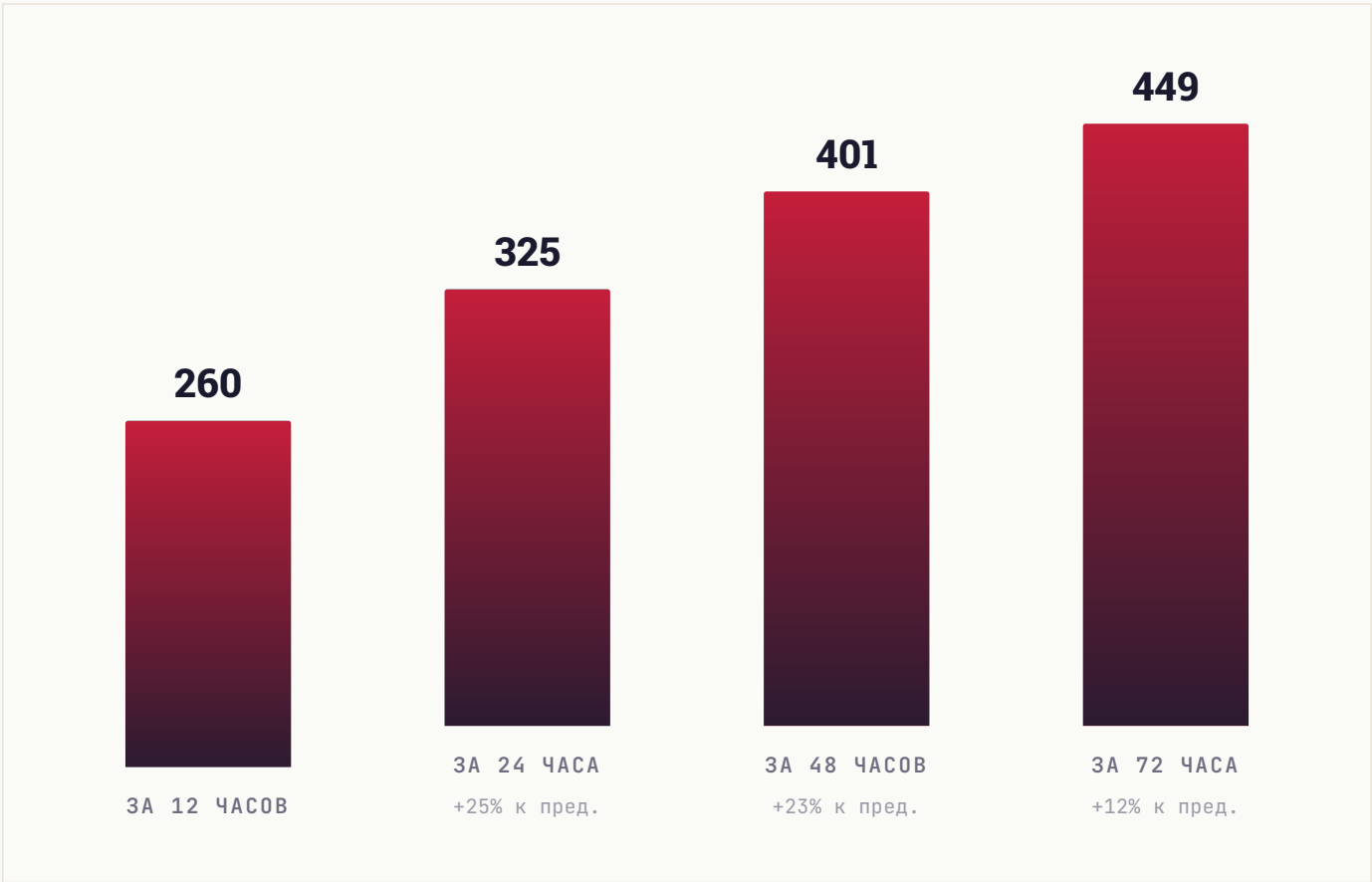
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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
йк ЙОГА. Культура движения	7.7K
бк Блог Ксении Шатской	7.6K
йт Йога Тичер	5.3K
мй Магистр ЙО-ДД-А.	4.5K
so Shilyeva_irina канал о йоге, здоровье тела и сознания вы	3.7K
йс Йога с Ланой🌿	3.3K
йс Йога с Лидией Гуторенко	2.8K
yy Yanta Yoga	2.7K
дг Дарья Глушкова: ЗОЖ по кайфу	1.6K
sy SAMATNA YOGA MAZAEV	1.4K
йр Йога+терапия Родионов Павел	622

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — 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 **3**, а канал за это время прибавил **222** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	24
Февраль 2026	1	1	58
Январь 2026	0	0	23
Декабрь 2025	2	2	79
Ноябрь 2025	0	0	23
Октябрь 2025	0	0	15

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	222

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

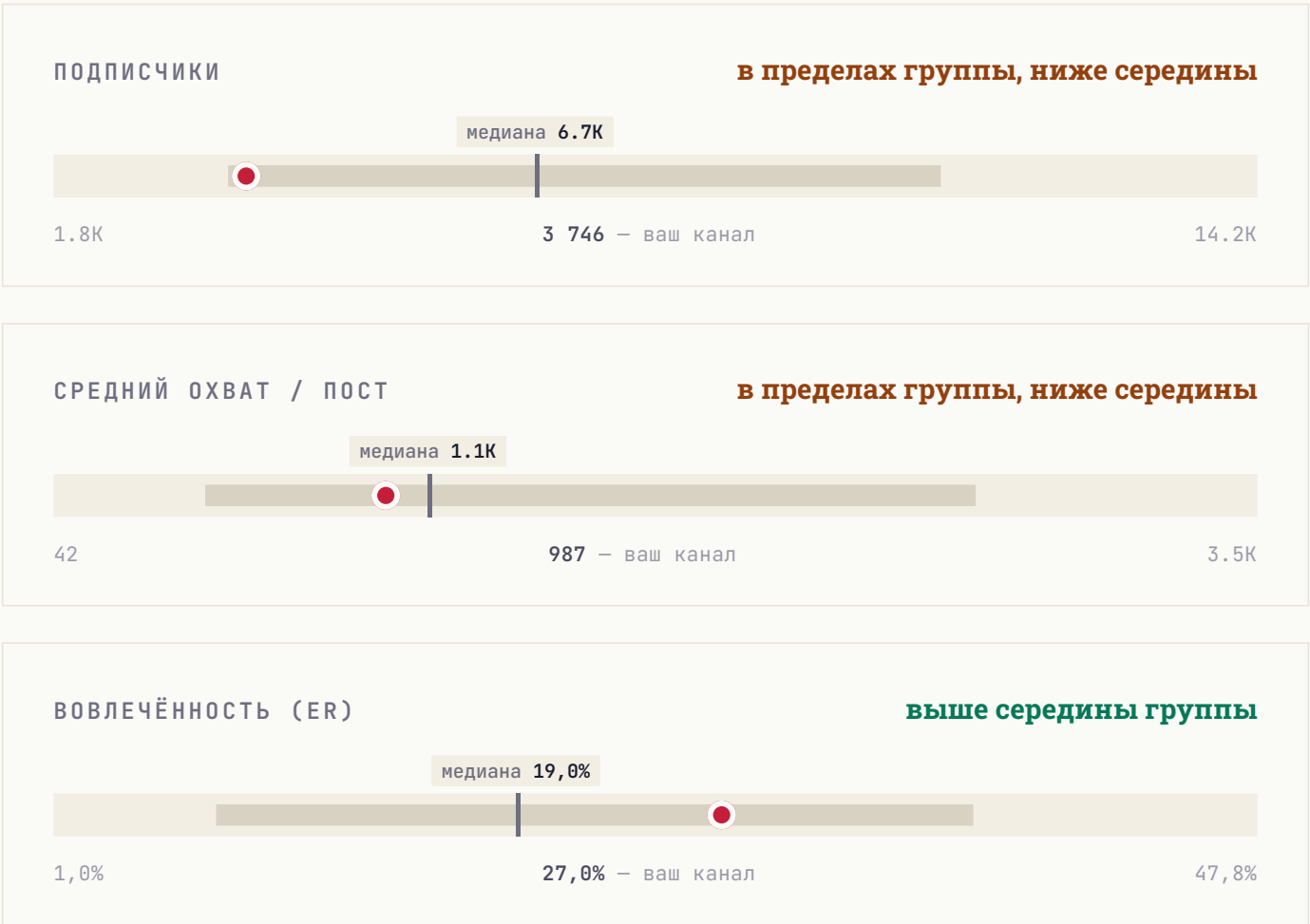
Где канал в своей лиге

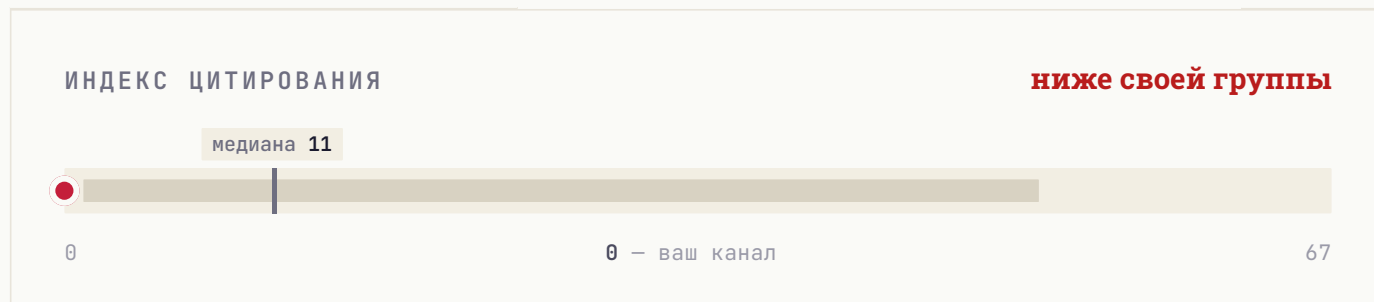
Сравниваем с каналами вашего размера: **54 канала** категории «Другое» от 1 тыс. до 11 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#47/54

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 47 из 54 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 2.3 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 03:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
