

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровое Отечество



@zdorovoeotechestvo

Объединяем всех, кто выбирает здоровое будущее 💪
Продвигаем спортивное развитие нации, воспитываем любовь к Родине и оказываем социальную и гуманитарную помощь. 🇷🇺
Представлены в 60...

ПОДПИСЧИКИ

6 994

-102 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки **4.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

640

рекл. охват **336/24ч**

— 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 6 994 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 9.15% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 640 медиана 492 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 28.1 за период
📈 ТРЕНД 7Д +1.8% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 82.7 всего 9 760 реакц., 389 реп., 278 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 539 зн. медиана 559 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 118 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 336 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -102 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 517 индекс цитирования · 1 424 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 4 месяца создан 15.05.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровое Отечество» — 6 994 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 640 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (+1.8% к неделе 21–27 сентября).

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 118 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (73/118 постов).
- 03 Средняя длина поста — 539 знаков (медиана 559).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 12 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.6K в среднем у топа vs 367 у худших) — среди 118 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.09 · 09:59 ВИДЕО Открыли новый магазин «Мама Ольга» пробежкой с амбассадором Движения «Здоровое Отечество» Ренатом Алибековым 🏃 В Москве по адресу ул...	ПРОСМ. 8 068 РЕП. 12	РЕАКЦ. 93 ER 115.4%
№2 28.09 · 11:04 ФОТО Встреча с чемпионами на открытии новых магазинов «Мама Ольга»❤️ Партнер Движения, сеть магазинов фермерских продуктов «Мама Ольга»...	ПРОСМ. 3 371 РЕП. 36	РЕАКЦ. 136 ER 48.2%
№3 10.09 · 06:04 ВИДЕО Сегодня ты работаешь над своим будущим Каждый раз, когда вы встаёте на тренировку, выбираете полезное вместо вредного или просто не...	ПРОСМ. 2 227 РЕП. 14	РЕАКЦ. 86 ER 31.8%

№4 24.09 · 12:59 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
1 411
РЕП.
3
РЕАКЦ.
134
ER
20.2%

№5 24.09 · 15:03 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
1 400
РЕП.
5
РЕАКЦ.
62
ER
20.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 07:29 **ВИДЕО**
Характер сильнее любых обстоятельств 🦵 Героиня нашего нового ролика пережила серьезную травму и оказалась в инвалидной коляске. Но спорт...

ПРОСМ.
395
РЕП.
2
РЕАКЦ.
64
ER
5.6%

↓ 12.09 · 14:47 **ТЕКСТ**
🔥 Мы уже на площади Ленина! Ждём вас всех — прямо сейчас на сцене стартует зарядка с Фёдором Чудиновым 🦵 Приходите, присоединяйтесь и...

ПРОСМ.
355
РЕП.
—
РЕАКЦ.
88
ER
5.1%

↓ 12.09 · 14:47 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
352
РЕП.
—
РЕАКЦ.
76
ER
5.0%

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.

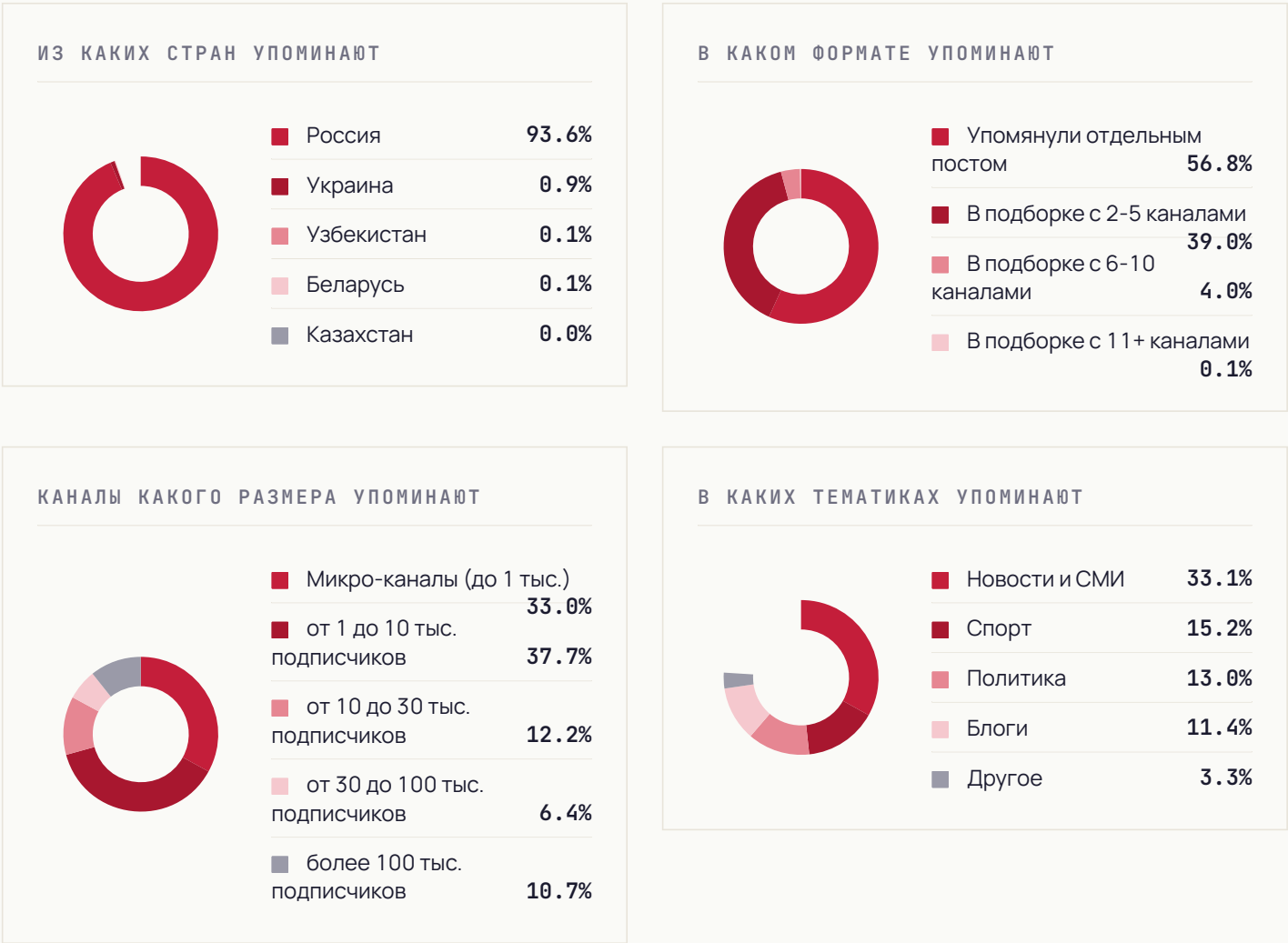


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 612	6 994	+1 382

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

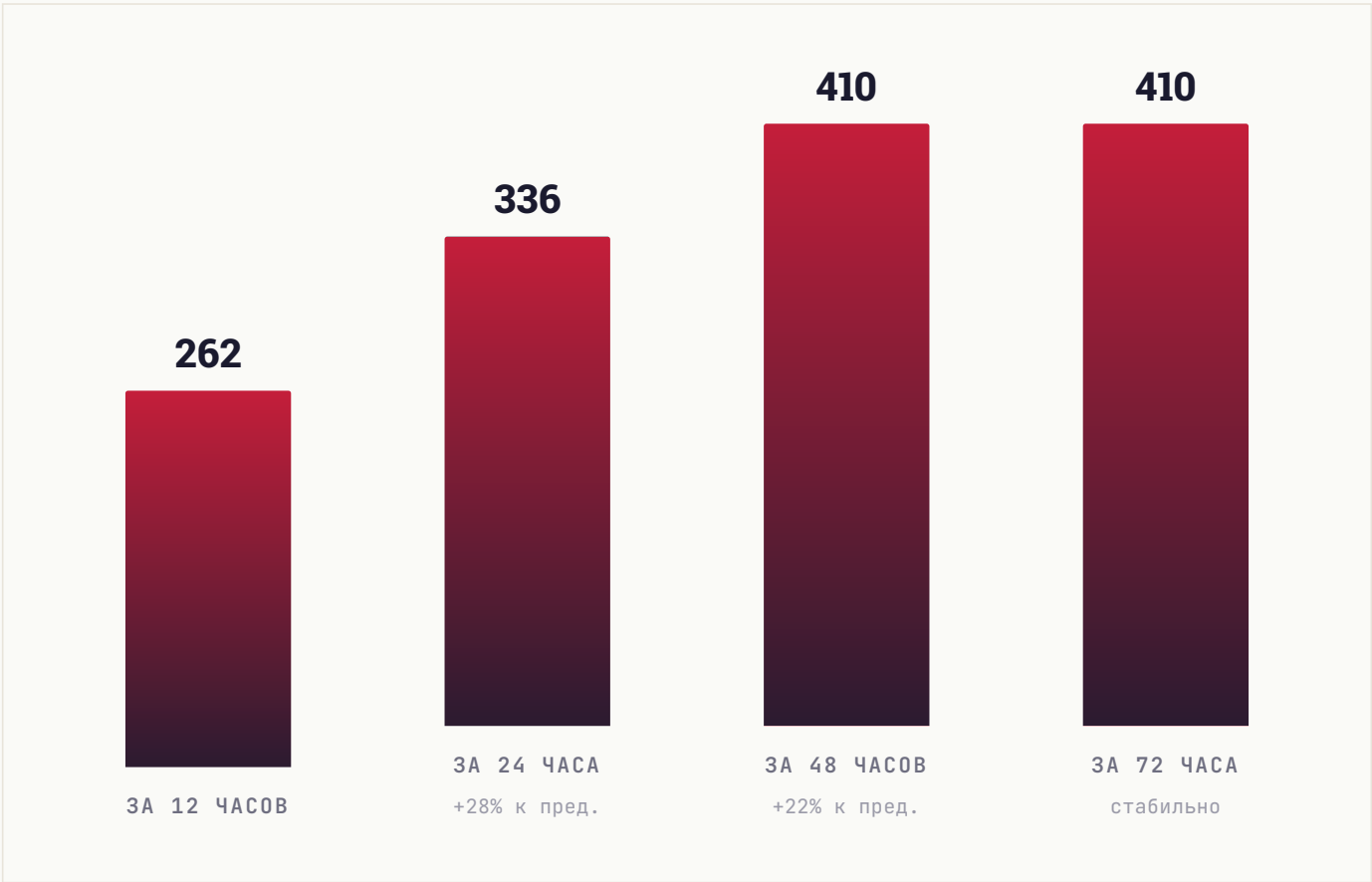
Индекс цитирования **517** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 424** разных каналов.



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
ЕЛ Екатерина Лещинская	10.7K
ЗО Здоровое Отечество ВЫ	7K
МГ Молодая Гвардия Московская область	3.1K
МП Молодёжные парламенты России	2.4K
ДШ Дмитрий Шатунов	1.4K
ЛС Линара Самединова. Онлайн	1.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 6, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Екатерина Лещинская, 10.7K), мельче — 4 канала. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **461**, а канал за это время прибавил **1 264** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	104	85	99
Март 2026	43	30	15
Февраль 2026	55	32	64
Январь 2026	84	62	319
Декабрь 2025	84	60	289
Ноябрь 2025	91	56	478

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
461	6	1 264

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **155 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 21 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#91/155

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 91 из 155 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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